

به نام خدا

نقش مربی

حامد غایبی

مربی خوب باید :

- دارای مهارت‌های یک مربی
- دارای دانش طبی یک پزشک
- رهبری مدیریت یکمدیر
- بصیرت یک روانشناس را داشته باشد تا یک مربی موفق باشد.

مربیگری

در ورزش، مربیگری به عنوان مجموعه فعالیت‌ها و دستورالعمل‌های سازمان یافته‌ای توصیف گردیده، که به پیشرفت، تکامل و موفقیت ورزشکار یا ورزشکاران کمک می‌کند. مربیگری تنها به معنی کمک به دیگران برای آموزش مهارت‌های ورزشی، افزایش توانمندی و بارور کردن نیروهای بالقوه آنان نیست، بلکه شناخت و تأمین نیازهای اساسی آنان را نیز در بر می‌گیرد. در گذشته بیشتر مربیان مهارت‌های مربیگری را پس از سال‌ها آزمایش و خطا می‌آموختند. اما این خطاها چه بسا ضایعاتی به دنبال داشت. با توجه به بهره‌گیری از تجارب سایر مربیان، اطلاعات و دانش روز پژوهش‌صدها دانشمند در سال‌های گذشته می‌توان تعداد خطاها را کاهش داد. مربیانی موفق اند که می‌توانند مهارت‌های تازه را بیاموزند و به اندازه کافی انعطاف پذیرند

مربی برجسته باید دارای خصوصیات فراوانی باشد از جمله :

- توانایی آموزش و تدریس راهبردهای پایه را داشته باشد.
- معلم خوبی باشد و دارای مهارت‌های یک معلم با کفایت باشد.
- مهارت‌های سازماندهی، ارتباط، آموزش، انگیزش و روابط انسانی داشته باشد.
- مربی باید بازیکنان را درک کند و با شناخت رشد اسکلتی، تکامل عضلانی و محدودیت‌های جسمی، هیجانی از چگونگی اعمال فرد در سطح تکاملی خاص با خبر شود.
- آگاهی از تکنیک‌ها، قوانین و سایر اطلاعات اساسی رشته ورزشی که مربیگری آن را بر عهده دارد.
- مربی باید الگوی بازیکنان باشد.
- فردی باشخصیت، قوی، صبور، دانا، مهربان، راستگو، پهلوان، معتقد به درست و غلط، بشاش و شوخ طبع باشد.

اهداف مربیگری

- داشتن تیم پیروز
- لذت بردن شما و بازیکنان
- کمک به رشد نوجوانان و جوانان (ورزشکاران)
- رشد فیزیکی با آموختن مهارت‌های یادگیری

- بهبود بخشیدن به وضعیت بدنی
- یادگیری عادات بهداشتی خوب
- اجتناب از صدمات
- رشد روانشناختی از طریق یادگیری کنترل عواطف و ایجاد حس خود ارزشی
- روحیه ورزشکاری: رشد اجتماعی از طریق یادگیری چگونگی همکاری با دیگران در یک شکل رقابتی و آموختن معیارهای مناسب رفتاری

شیوه های مربیگری

1. شیوه آمرانه
2. شیوه تسلیم و واگذاری
3. شیوه تشریک مساعی

شیوه آمرانه

در این روش، همه تصمیم گیری ها با مربی است. نقش ورزشکار آن است که به فرامین مربی عمل کند. فرض زیر بنایی این رویکرد آن است که مربی دارای دانش و تجربه بوده و بنابراین او ست که باید به ورزشکار بگوید چه کار کند و ورزشکار نیز باید فرمان را دریافت و اجرا نماید.

خصوصیات مربیان سبک آمرانه

- از لحاظ شخصیتی این مربیان با نفوذ و خود مدار می باشند
- به عقاید خود تعصب شدید دارند
- بسیار منضبط اند و روی آن تأکید دارند
- خالق جو و فضای مناسب برای موفقیت می باشند
- در مورد خطاها سخت گیرند
- برای سازمان دهی قابلیت خوبی دارند
- ایجاد شرایط سخت برای موفقیت ورزشکاران نیز از ویژگی های این مربیان است
- مربیان برای شاگردانی مؤثرند که در سطوح رقابتی بالایی قرار دارند
- ورزشکاران حساس نمی توانند با این مربیان کار کنند

سبک تسلیم و واگذاری

در این روش مربی در تصمیم گیری نقش کم‌رنگی دارد. تقریباً هیچ نوع آموزشی نمی‌دهد؛ نسبت به ورزشکاران اعمال نفوذ ناچیزی دارد و مسائل انضباطی را تنها در موارد بسیار ضروری حل و فصل می‌کند. مربیانی که چنین شیوه‌ای را بر می‌گزینند، یا فاقد صلاحیت لازم برای آموزش دادن‌اند؛ یا تنبل‌تر از آنند که آنچه را لازمه مربی بودن است انجام دهند و یا در اصل از معنی مربی بودن بی‌اطلاعند. از لحاظ شخصیتی این مربیان غیر جدی و باری به هر جهت‌اند. این مربیان برای ورزشکارانی مناسب‌اند که برای تفریح و سرگرمی ورزش می‌کنند.

خصوصیات مربیان سبک تسلیم و واگذاری

- فاقد قدرت تصمیم‌گیری‌اند
- از لحاظ روحی متعادل نیستند. (افراطی و تفریطی)
- مثبت‌گرا و بی‌علاقه‌اند و همه کارها را آسان می‌گیرند
- تعهد کافی ندارند
- در سازمان دهی و برنامه‌ریزی ضعیف‌اند.

سبک همکاری و تشریک مساعی

مربیانی که این روش را بر می‌گزینند، ورزشکاران را در تصمیم‌گیری‌ها شرکت می‌دهند. چنین مربیانی اگر چه مسئولیت خود را در رهبری و هدایت شاگردان به سوی اهداف تعیین شده می‌شناسند، اما می‌دانند که اگر نوجوانان فرصت شرکت در تصمیم‌گیری‌ها را نداشته باشند؛ نمی‌توانند به بزرگسالان مسئول تبدیل شوند. این نوع مربیگری بیشترین بازده را در میان اکثریت ورزشکاران داراست.

خصوصیات مربیان سبک همکاری و تشریک مساعی

- افرادی خونگرم و صمیمی به نظر می‌رسند
- انعطاف‌پذیر و خلاق‌اند
- نزد همه محبوبیت دارند
- مؤدب و دارای کمال‌اند
- جو و محیط مناسبی را برای پیشرفت ایجاد می‌کنند
- از لحاظ شخصیتی این مربیان شاگردمدار می‌باشند
- نزد این مربیان موفقیت با شرکت توأم است و اعتقاد دارند هر اشتباهی قابل جبران است
- اعتماد به نفس را در شاگردان پرورش می‌دهند
- آشنایی با چگونگی هدایت و آموزش ورزشکاران

اصول برنامه آموزشی شامل

1. مشخص کردن اهداف آموزشی
2. انتخاب مطالب آموزشی
3. سازمان دهی موارد آموزشی (محتوای آموزشی)

• مشخص کردن اهداف آموزشی

مثل یک مسافر، مربی باید دقیقاً مقصد خود را بداند. تدارک رئوس کلی برنامه امکان ندارد، مگر این که مربی اهداف آموزشی خود را بداند. این اهداف باید با فلسفه و سازمان مورد نظر سازگاری داشته باشد. اهداف باید به گونه ای نوشته شوند که بعداً مربی بتواند مشخص کند، آیا بدان ها دست یافته یا خیر؟

اهدافی که چالش انگیز هستند در مقایسه با اهداف ساده و آسان، اجرای بهتری را سبب می شوند. وقتی رشته ای از اهداف به هدف بزرگتری منجر شوند اثرات بیشتری تولید می کنند. یکی از مشکلات مربی تیم این است که هر از کدام از افراد تیم، درک متفاوتی از هدف تیم دارند. برخی دسترسی به آن را ساده و برخی مشکل م - پندارند. مربیان کارآمد نه تنها از این اختلاف آگاه اند، بلکه تمایل دارند که هر ورزشکار اهداف شخصی نیز داشته باشند و متعهد باشند به این اهداف برسند.

رقابت به تعیین اهداف عالی تر و افزایش تعهد منجر می شود. اهدافی نیز که همه اعضای تیم در آن شریکند معمولاً به اجرای بهتری منجر می شوند.

• انتخاب مطالب آموزشی

موضوعات انتخابی برای آموزش به ورزشکاران باید نشأت گرفته از اهداف آموزشی باشد. ورزشکار باید چه چیزی را یاد بگیرد تا به این اهداف برسد. (تهیه فهرست از این نکات) از طریق موارد زیر می توان تعیین کرد که، محتوای آموزشی برای ورزشکاران مفید است یا نه:

- از طریق مشورت با سایر مربیان
- تهیه چک لیست مناسب و مطابقت اهداف با چک لیست، مثل:
- آیا مهارت ها در حد منطقی بدون خطر هستند؟
- آیا ورزشکاران برای انجام دادن مهارت از قدرت بدنی کافی برخوردارند؟
- آیا ورزشکاران برای شروع یادگیری مهارت، هماهنگی حرکتی کافی دارند؟
- آیا ورزشکاران برای شروع یادگیری موضوع مورد نظر، از رشد عاطفی و عقلانی کافی برخوردارند؟
- اگر پاسخ هر یک از پرسش ها منفی بود، آن موضوع آموزشی از فهرست حذف و جایگزین مناسب انتخاب شود.

عواملی که می تواند مانع انجام کار به نحو مطلوب شود:

- کل زمان موجود برای تمرین
- نسبت تعداد ورزشکاران به مربیان
- سطح آمادگی ورزشکاران
- سرعت یادگیری ورزشکاران
- امکانات و تسهیلات موجود

زمان تمرین

آیا ورزشکاران می توانند با در نظر گرفتن زمان موجود آن چه را که برای آموزش و تمرین انتخاب شده است بیاموزند؟ هیچ فرمولی برای این پرسش وجود ندارد و مربی باید از تجربه و تشخیص خود استفاده کند. ترجیحاً مربی باید موضوعات آموزشی را بیشتر از آن چه فکر می کند ورزشکاران دارند، انتخاب کند چون اگر ورزشکاران آماده یادگیری باشند؛ همیشه دستش پر است.

نسبت تعداد ورزشکاران به مربیان

در ورزش های تیمی و انفرادی اگر تعداد ورزشکاران بیشتر از 20 نفر باشد و مربی دستیار یا دستیارانی نداشته باشد راه دشواری در پیش دارد. نسبت 10 ورزشکار در برابر یک مربی پیشنهاد می شود.

سطح آمادگی ورزشکاران

سطح آمادگی ورزشکاران تعیین می کند که آیا آن ها آمادگی یادگیری یک مهارت خاص را دارند یا خیر. این سطح به عوامل مختلفی بستگی دارد مانند:

ویژگی هایی که آن ها به ارث برده اندو سرعت شکوفایی این ویژگی ها تجربیات پیشین آن ها به ویژه رفتارهایی که از پیش آموخته اند.

سرعت یادگیری

در ورزشکاران متفاوت است و مربی باید به آن توجه کند.

امکانات و تسهیلات

تسهیلات و لوازم موجود می توانند بر میزان یادگیری ورزشکاران تأثیر داشته باشند. به عنوان مثال ورزشکاران در سالنی که دارای 6 حلقه بسکتبال است بهتر می توانند مهارت شوت کردن را یاد بگیرند تا سالنی که تنها دو حلقه دارد.

سازمان دهی موارد آموزشی

ترجیحاً پس از انتخاب موارد آموزشی که انتخاب شده اند، ضروری است آن ها را در یک قالب سازماندهی کرد. تهیه یک جدول مناسب به این موضوع کمک می کند؛ برای ساختن یک جدول آموزشی مربی باید انواع مهارت ها را مشخص و طبقه بندی کند. مهارت های پایه در ابتدای جدول و مهارت های پیچیده تر در انتها قرار می گیرند. در جدول آموزشی باید در هر جلسه تمرین، زمان مشخصی در نظر گرفته شود تا، ورزشکاران به اختیار خود مهارت ها را تمرین کنند. نباید انتظار داشت ورزشکاران تمام مهارت هایی را که در جدول تعیین شده، یاد بگیرند؛ به این دلیل باید یک جدول واقع بینانه تدوین کرد.

سه عامل اصلی آموزش مهارت

1- ورزشکار 2- تکلیف 3- محیط اجرا

ورزشکار: در زمان آموزش هرگونه مهارت برای ورزشکاران خود باید تجربه های تمرینی را طراحی کنید یعنی درست فکر کردن و درست اجرا کردن نه اینکه تمرینات خسته کننده و فشار زا را اعمال نمایید.

تکلیف: دومین عاملی که باید هنگام آموزش به ورزشکاران در حال یادگیری مدنظر قرار دهید تکلیف های ورزشی است هر تکلیف از سه عنصر حسی - ادراکی، تصمیم گیری و کنترل حرکتی تشکیل شده است. منظور از عناصر حسی - ادراکی انواع اطلاعاتی است که ورزشکاران باید قادر به شناسایی و تفسیر آن اطلاعات باشند که ممکن است شکل نشانه های حاضر در محیط اجرا به خود بگیرد (مثلاً یک توپ در حال حرکت) و یا از احساس های برخاسته از خود حرکت (مثل تعادل) بدست آید. منظور از عناصر تصمیم گیری انتخاب هایی که ورزشکاران باید انجام دهند و نیازهای مربوط به این انتخاب است. و اینکه ورزشکار باید برای تکالیف کنترل حرکتی داشته باشد.

محیط اجرا: سومین عاملی که هنگام آموزش باید مدنظر قرار دهید محیط اجرا است. محیط های متفاوت نیازمندی های مختلفی دارند برای مثال بازیکن بسکتبالی که در یک سالن ورزشی خالی پنالتی می زند محیط متفاوتی را نسبت به کسی که در مقابل هم تیمی ها و یا در سه ثانیه باقیمانده یک مسابقه حساس با امتیازات نزدیک پنالتی می زند تجربه می کند.

مهارت های ارتباطی مربی

- تقویت ارتباط در برقراری ارتباط
- یادگیری چگونه گوش دادن
- برقرار نمودن ارتباط به روش مثبت
- تقویت ارتباط های غیر کلامی مربی
- ارسال پیام با بار اطلاعاتی زیاد
- کاربرد اصول تقویت

- ثبات در ارتباط

اعتبار مربی

اعتبار مربی در زمینه ارتباط، در اعتمادی که ورزشکاران نسبت به گفته های وی پیدا می کنند تجلی می یابد. همیشه در آغاز ورزشکاران برای مربیان اعتبار و احترام فراوانی قائل اند. از آن به بعد به خود مربی بستگی دارد که این شرایط را حفظ کند. مربی با انجام کارهای زیر می تواند بر اعتبار خود بیافزاید:

- از سبک تشریک مساعی استفاده کند.
- درباره رشته ورزشی خود دانش لازم را کسب کند و یا حد اقل درباره دانشی که دارد صداقت داشته باشد.
- در برخورد با ورزشکاران، قابل اطمینان، منصف و با ثبات باشد.
- از خود، گرمی، دوستی و درک نشان دهد.
- از روش مثبت در مهارت ارتباطی استفاده کند.
- برقرار نمودن ارتباط به روش مثبت

اصول تمرین

اصل تفاوت فردی

اصل تفاوت فردی به این معنی است که، چون همه ما از نظر فردی با هم متفاوت هستیم، قطعاً از نظر واکنش به برنامه تمرینی نیز با هم کمی متفاوت خواهیم بود. بهترین نوع برنامه های ورزشی باید بر پایه تفاوت های فردی و واکنش های ما به ورزش طراحی شوند.

اصل اضافه بار

در اصل اضافه بار علم ورزش که فشار تمرینی در آن بیشتر از توانایی بدن است، بدن در شرایطی قرار می گیرد که اعمال اضافه بار بر آن منجر به سازگاری در بلند مدت شود. این به این معنا است که برای بهبود تناسب اندام مان، قدرت و استقامت مان باید حجم تمرینی مان را افزایش دهیم.

اصل پیشرفت

اصل پیشرفت دلالت بر این دارد که یک سطح بهینه بار اضافی وجود دارد که باید به آن دست یافت و یک بازه زمانی بهینه برای این اضافه بار وجود دارد. افزایش تدریجی و منظم بار تمرینی در طی مدت زمانی مشخص، باعث بهبود وضعیت جسمی ورزشکار بدون خطر آسیب دیدگی خواهد بود. اگر اضافه بار خیلی آهسته رخ بدهد، پیشرفت محتمل نخواهد بود، اما اضافه بار خیلی سریع نیز می تواند باعث آسیب به ماهیچه ها و یا مصدومیت شود.

اصل سازگاری

اصل سازگاری در واقع به توانایی بدن در سازگاری با افزایش یا کاهش خواسته های جسمی اشاره دارد. همچنین اصل سازگاری یکی از راه های یادگیری هماهنگی حرکتی عضلانی و ایجاد مهارت های خاص ورزشی، مانند وزنه زدن، شنای آزاد و یا تیراندازی است. تمرینات تکراری یک مهارت یا فعالیت را در دفعات بعد آسان تر خواهد کرد. این به این معنی است که اگر شما فرضاً در جلسه اول تمرینی تان، در تمرینات مخصوص دویدن، توانایی ندارید، به مرور زمان و با تکرار تمرینات، خواهید دید که به راحتی خواهید توانست، آن تمرینات را انجام دهید.

اصل تمرین کردن/تمرین نکردن

در واقع اصل تمرین کردن/تمرین نکردن به این معنی است که ماهیچه هایتان با تمرین، بزرگ و قوی می شوند و با تمرین نکردن، ضعیف شده و کاهش حجم پیدا می کنند. این اصل همچنین توضیح می دهد که چرا وقتی ورزش را متوقف می کنیم، تناسب اندام و توانایی های ورزشی مان را نیز از دست خواهیم داد. این اصل نیز یکی از اساسی ترین اصول تمرین است. به هر دلیلی اگر تمرین نداشته باشید، خواهید دید بعد از یک مدت کوتاه، چقدر توانایی های ورزشی تان کاهش پیدا می کنند.

اصل اختصاصی

شاید همه ما این جمله را شنیده باشیم که ”تمرین شما را عالی می کند“. این جمله از اصل اختصاصی می آید. در واقع این اصل به این معنی است که تمرین دادن بخش خاصی از بدن، باعث تقویت آن بخش از بدن می شود. در واقع این اصل به این اشاره دارد که اگر می خواهید در ورزش یا مهارت خاصی بهتر شوید، باید آن ورزش یا مهارت را انجام دهید. یک دوندۀ باید بدود، یک شناگر باید شنا کند، و یک دوچرخه سوار باید دوچرخه سواری کند. در حالیکه داشتن تناسب اندام و شرایط جسمانی خوب و شرایط عمومی ورزشی ضروری است، اما اگر می خواهید در رشته ورزشی تان بهتر شوید، باید تمرینات مخصوص آن رشته را انجام دهید.

اصل برگشت پذیری

اگر تمرینات به طور منظم پیگیری نشود بسیاری از سازگاری های به دست آمده از تمرین بازگشت پذیر هستند. وقتی بعد از مدتی تمرین بدن شما در فاکتورهای مختلف آمادگی جسمانی از جمله قدرت، استقامت، انعطاف پذیری، توان و ... پیشرفت میکند، برای حفظ این پیشرفت همچنان نیاز به تمرین و تلاش دارید.

طبق این اصل اگر بدن شما دچار بی تمرینی در هر یک از فاکتور های آمادگی جسمانی شود، شروع می کند به بازگشت به حالتی که تمرینات مربوط به تقویت آن فاکتورها را انجام نداده بود. سرعت برگشت پذیری در افراد مختلف متفاوت است و بستگی به سابقه تمرینی، سبک زندگی، رژیم غذایی، و ... دارد.

اصل اعتدال

اعتدال در تمرین راز موفقیت پایدار است. افراط در تمرین بیش از هر چیز دیگر موجب دلزدگی ورزشکار می شود. نباید از ورزشکار مانند یک ماشین کار کشید.

انواع دوپینگ

1- آگاهانه 2- غیر آگاهانه

دلایل منع دوپینگ

- دلایل فیزیکی : تاثیر و عوارض سوء داروها روی بدن
- دلایل اخلاقی : منافات با سالم سازی جسمی و روحی انسان که از اهداف اصلی ورزش است.
- دلایل قانونی : ایجاد رقابت غیر منصفانه.

تاریخچه دوپینگ

قدمت دوپینگ در ورزش به 2000 سال قبل از میلاد برمی گردد جایی که هومر در نوشته خود به مصرف قارچ های غنی از پروتئین توسط گروهی از ورزشکاران یونان باستان اشاره نموده و در سال 1910 میلادی برای اولین بار جنبه رسمی و قانونی پیدا کرد اولین آزمایشات دارویی در المپیک سال 1968 المپیک زمستانی فرانسه بعمل آمد.

نخستین مورد مرگ بر اثر مصرف دارو در سال 1886 میلادی در یک مسابقه محلی دوچرخه سواری اتفاق افتاد.

آنابولیک استروئیدها

هورمون های مصنوعی و شبیه هورمون های جنسی مردانه یا تستسترون هستند. دارای نوعی ساختمان شیمیایی هستند که در آن اثر آندروژنی یا مرد نمایی کاهش می یابد و خواص آنابولیکی پروتئین به منظور تسریع در رشد عضلانی استفاده می شود. استروئیدها به کرات در موارد طبی برای سوء تغذیه ، عفونت ، اختلالات مربوط به دستگاه استخوان بندی ، برخی سرطان ها و مشکلات رشدی استفاده شده اند.

اثرات جانبی مصرف آنابولیک استروئیدها

در مردان باعث اختلالات کبدی ، لطمه به کارکرد هیپوفیز و تیروئید ، لطمه به کارکرد قلبی عروقی ، افزایش فشار خون ، اختلالات غده پروستات ، جوش و خارش ، افزایش پرخاشگری ، تغییرات معده ای ، افزایش اسپاسم و گرفتگی عضله ، سردرد ، سرگیجه ، بزرگی سینه مردان ، خونریزی بینی ، در زنان کلفتی صدا ، رویش مو در صورت و بدن ، جوش ، رماتیسم عضلانی ، بی نظمی قاعدگی را در پی دارد.

آنابولیک آندروژنیک

- به همراه رژیم مناسب موجب افزایش وزن بدن و بیشتر اوقات موجب افزایش توده خالص بدن می شود .
- کسب قدرت عضلانی از طریق تمرینات شدید و رژیم غذایی مناسب می تواند در بعضی از اشخاص با افزایش مصرف استروئیدهای آنابولیک – آندروژنیک بهبود یابد.
- توان یا ظرفیت هوازی را افزایش نمی دهد اما قدرت را افزایش میدهد.
- مصرف استروئیدهای آنابولیک – آندروژنیک برخلاف قوانین و اصول اخلاقی حاکم بر رقابت های ورزشی است.

آمفتامین ها

دستگاه عصب مرکزی را تحریک می کند ، فشار خون را بالا می برد ، قند خون را بالا می برد ، تعداد تنفس و سوخت و ساز بدن را بالا برده ، ورزشکاران به این منظور استفاده می کنند که : احساس می کنند برانگیختگی را بالا می برد و اثر طولانی تری دارد ، سرعت را بهبود می دهد ، استقامت را افزایش می دهد ، از لحاظ روانی حس می کنند شارژ روانی می شوند (روحیه می گیرند) اختلالات خواب ایجاد می کند .

کافئین

در برخی مواقع افزایش استقامت در فعالیت نسبتا شدید را باعث می شود . کافئین استفاده از چربی را بعنوان یک سوخت را تسریع می کند نفوذ پذیری سلول عضلانی به کلسیم بالا می برد که نتیجه آن انقباض کارآمد و ذخیره بیشتر گلیکوژن در عضلات می باشد . از لحاظ روانی اثر تحریک کننده روانی دارد و باعث می شود ورزشکار حس کند بهتر تمرین می کند ، اختلالات خواب ، اختلالات قلب ، کج خلقی و تکرر ادرار از دیگر عوارض این نوع است.

هورمون های رشد

متاسفانه در حال حاضر جایگزین آنابولیک استروئیدها به عنوان داروی معجزه آسا معرفی شده است. هورمون رشد توسط غده هیپوفیز در مغز تولید می شود کار آن تحریک و کنترل فرآیند بافت سازی در رشد و تکامل طبیعی است.

هورمون رشد مصارف طبی نیز دارد و برای درمان کودکانی که دچار نشانه های عقب ماندگی رشد هستند استفاده می شود. افزایش سنتز پروتئین ، تجزیه چربی و کاهش کربوهیدرات مصرفی توسط بدن از دلایل جذب ورزشکاران به هورمون رشد هستند. مصرف آن توسط افراد بالغ منجر به علائمی همچون بزرگ شدن استخوان های صورت ، دست و پاها ، رشد بیش از حد بافت های نرم و توسعه غیر طبیعی و خطرناک بافت قلبی می شود.

کوکائین

اثرات کوکائین : تحریک دستگاه عصبی ، بالا بردن هوشیاری ، پنهان کردن خستگی ، بروز حالات هیجان و بی قراری ، رهایی موقت از افسردگی و کاهش اشتها ، بعد از آن بین رفتن اثر آن عوارض به صورت عکس موارد ذکر شده ایجاد می شود.

مضرات کوکائین : مقادیر کم آن فعالیت قلب را کند می سازد اما مقادیر زیاد آن قلب را تحریک می کند ، فشار خون در نتیجه انقباض عروق خونی افزایش می یابد و باعث تنفس تند و سطحی می شود. مصرف مکرر مقادیر زیاد منجر به بی خوابی ، اضطراب و ضربان می گردد . استشمام کوکائین ممکن است باعث بروز زخم در بافت بینی شود و در نهایت ممکن است به دنبال نارسایی قلبی یا تنفسی مرگ عارض شود. استفاده از استروئیدها به عقیم شدن دائم و سرطان و افزایش کلسترول خون و بیماری های قلبی و کاهش عمر میشود.

مسکن های مخدر که درد را پنهان می کنند بازیکن را برای مصدومیت های آینده آماده می کند.

چند توصیه برای مربیان و ورزشکاران

- خودداری از مصرف هرگونه دارو که مشکوک است.
- در جریان قرار دادن پزشک تیم در مورد مصرف هرگونه دارو توسط ورزشکار
- در جریان قرار گرفتن مربیان از بیماری های ورزشکاران و داروهای مصرفی ورزشکار
- جلوگیری از مصرف هرگونه مواد خوراکی که در صحت آن ها اطمینان وجود ندارد.

دوپینگ خون

برخی از پیچیدگی های دوپینگ خون :

- ناسازگاری خون
- عفونت خونی
- انتقال بیماری های ویروسی
- لخته شدن خون (ترومبوز)

دوپینگ خون : گرفتن و تزریق مجدد خون به منظور افزایش حجم و از همه مهمتر افزایش گلبول های قرمز خون که حاوی هموگلوبین می باشد . لذا پر کردن خون با هموگلوبین سبب افزایش ظرفیت حمل اکسیژن خون شده و حداقل از نظر تئوری منجر به افزایش عملکرد استقامتی می گردد.

هرچند مطالعات متعدد و مشابهی هیچ نوع تاثیر دوپینگ خون را روی عملکرد استقامتی ، اکسیژن مصرفی بیشینه و پاسخ ضربان قلب هنگام تمرین های ورزشی را نشان نداده اند.

الکل

برخی تصور می کنند که محرک سیستم عصبی مرکزی است اما در واقع کاهش دهنده عملکرد آن محسوب می شود و در صورت مصرف زیاد آن بخش یا کل حواس از بین می رود. تحقیقات نشان داده که مصرف الکل می تواند به طرق مختلف اثرات زیانباری را بر مهارت های روانی حرکتی مانند زمان واکنش ، هماهنگی چشم و دست ، دقت تعادل و هماهنگی تمام اعضا داشته باشد. مصرف الکل اساسا فاقد هرگونه تاثیر متابولیک یا عملکرد فیزیولوژیکی مفید بر توانایی های فیزیکی مانند متابولیسم انرژی ، حداکثر اکسیژن مصرفی ، ضربان قلب ، جریان خون ، ماهیچه ها و اختلالات اکسیژن سرخرگی و سیاهرگی یا حرکات تنفسی است . باعث اختلال در تنظیم حرارت بدن در هنگام تمرینات طولانی در هوای سرد ، کاهش قدرت ، توان موضعی ماهیچه ای ، سرعت و استقامت قلبی عروقی است. بروز نارسایی هایی در کبد ، قلب مغز ، عضله و در نهایت منجر به ناتوانی یا مرگ می شود.