

SPORCU SAĞLIĞI VE SPOR SAKATLIKLARI

Bir sporcunun en değerli sermayesi vücududur. Ne kadar yetenekli olursak olalım sağlığınıza gereken özeni göstermezsek iyi bir basketbolcu olamayız. Bu nedenle vücudumuzu korumalı ve temiz tutmalıyız.

Her antrenman veya maçtan sonra duş alınız, eğer çalışma yaptığınız yerde duş alma imkanı yoksa, terli formalarınızı üzerinizden çıkararak ıyice kurulanınız ve kuru giysiler giyiniz. Çok soğuk veya buzlu içeceklerle susuzluğunuzu gidermeye çalışırsanız boğazınızı veya bademciklerinizi üşütebilirsiniz. Sporcu için en iyi içecek oda sıcaklığındaki sudur. Soğuk veya rüzgarlı havalarda giyiminize dikkat ediniz. Üşütüp hasta olmak antrenmanlardan geri kalmanıza neden olabilir.

Ağız ve diş sağlığı da bir sporcu için çok önemlidir. Dişlerinizi günde en az iki defa fırçalamamız gerekmektedir. Dişlerdeki çürükler tüm vücudun dengesini bozacağından sporcunun performansını olumsuz yönde etkilerler. Ayrıca dişlerinde problem olan sporcular gerektiği kadar besin alamadıklarından güçlenmeleri de daha zor olmaktadır.

Spor yaparken ufak tefek sakatlıklarla karşılaşabiliriz. Oyuncuyu rahatsız eden acılar sakatlığın habercisidir. Herhangi bir acı hissettiğinizde muhakkak antrenörünüze haber veriniz. Kendi kendinize çalışma yaptığınız yerlerde danışabileceğiniz bir antrenör yoksa, kanamalı sakatlıklarda temiz bir sargı bezi ile kanayan yere tampon yapınız, burkulma tipi sakatlıklarda ise acı duyulan bölgeye buz koyunuz ve kan dolaşımının yavaşlaması için sakatlanan bölgeyi kalp hizasından yukarıda tutmaya çalışınız. Sakatlığa ilk müdahale yapıldıktan sonra en kısa zamanda bir doktora gidiniz. Sakatlanan bölgeye doktora veya tecrübeli bir antrenöre sormadan hiç bir ilaç sürmeyiniz, yanlış ilaç kullanımı sakatlığın büyümesine sebep olabilir. Sakatlanan yere sadece buz koyunuz. Sakatlanan bölge iç organlara yakınsa buz tedavisini uzun süre uygulamayınız, aksi takdirde iç organlarınızı üşüterek hasta olabilirsiniz.

Daha iyi bir basketbolcu olmak için kişisel temizlik ve sağlık kurallarına uyalım...

KENDİMİZE İYİ BAKALIM !!!

Kaynak:http://www.basketbolokulu.com/index.php?option=com_content&task=view&id=14&Itemid=29