

سفیر ورزش

شماره ۱ / زمستان ۹۵

استقلال یا پرسپولیس؟

مقایسه افتخارات و تقابل های دو تیم

تخم مرغ برای لاغری

مناسب است یا خیر؟

سومو

ورزشی ناشناخته

طرز نشستن؛ چگونه

بنشینیم که به ستون

فقرات آسیب نرسد

مصاحبه با مهدی معصومی

برترین بازیکن مسابقات

جهانی تنیس روی میز

کشتی یادگار

اولیا و انبیا





مقام معظم رهبری :

ما اعتقادمان این است که اگر ورزش بتواند روح تعاون، روح جمعگرایی به انسان بدهد، خیلی خوب است. پیام من به ورزشکاران این است: همچنانکه سنت ورزشکاران قدیم ما بوده بکوشند تا از نیروی جسمی در خدمت هدفهای اسلامی و معنوی استفاده کنند و چنین نباشد که استفاده نادرست از ورزش را وسیله انحطاط شخصیت خودشان قرار دهند.

We believe that if exercise could the spirit of cooperation, the spirit of collectivism to humane, very good.

My message to athletes is: As has been the tradition of old athletes we strive to serve the objectives of Islamic and spiritual use of physical force

And it is not that misuse of the exercise by the decline of their own personality.

■ مدیر مسوول: محمد جواد کار اندیشیان مروستی

■ صاحب امتیاز: رضا قانع مبارکه

■ سردبیر: محمد جواد کار اندیشیان مروستی

■ مشاوران: جناب آقای رضا قانع مبارکه، جناب دکتر صمدی

■ دبیران هیئت تحریریه: مهدی شکری، محمد امینیان، غلامرضا ارجمندی، امیر حسین فلاح ابرقویی، مهدی کارگر

■ ویراستار: سرکار خانم نسرین شکر الهی

■ روابط عمومی: احسان برزگر

■ مصاحبه: احسان برزگر

■ طراحی: علیرضا دهقان و محمد حسین اکرمی

■ تایپست: محمد عبداللہی

■ مدیر اجرایی: حسین شفیعی

با تشکر فراوان از جناب آقای قانع و جناب آقای دکتر صمدی و دانشجویانی که ما را در این راه سخت یاری نمودند.

زنگ ورزش	در اختیار حریف در زمین حریف	کپک	سخن سردبیر
۷	۶	۵	۴
مصاحبه	کوفتگی عضلات	کشتی و پیامر	طرز نشستن
۱۲	۱۱	۱۰	۸
مشکلات ورزشی	بهداشت ورزشی	news	شهر آورد
۱۸	۱۷	۱۶	۱۴
مکمل چیست؟	سومو	غذاهایی که در کاهش وزن موثرند چیست؟	تکواندو
۲۳	۲۲	۲۱	۲۰
جدول	ورزش = زندگی	تغذیه ورزش صبحگاهی	
۲۶	۲۵	۲۴	

سخن سردهیر

که ورزشی مایه‌ی زندگی است
که فرجام سستی سرافکندگی است
که بنیاد گیتی به کوشندگی است
ملک الشعراى بهار

تن زنده والا به ورزشی است
به ورزش گرای و سرافراز باش
ز ورزش میاسای و کوشنده باش

کافی است نگاهی به فرهنگ غنی مان بیاندازیم تا متوجه این موضوع شویم که تا چه حد ورزش نزد ایرانیان دارای قرب بوده است. اگر به شاهنامه نگاهی بیاندازیم، رستم، زال و دیگر پهلوانان را می‌بینیم که ورزش سرلوحه‌ی کارشان بوده است. حتی در ابتدا در این کتاب به شعر:

« پژوهنده نامه باستان که از پهلوانی زند داستان »

بر خورد می‌کنیم که از وجود ورزش در این کتاب خبر می‌دهد. حتی در فرهنگ دینی ما نیز به تن پروری سفارش نشده و پیامبر(ص) به امت خویش سفارش به ورزش کرده است. در جایی پیامبر(ص) سفارش می‌کند که به فرزندانمان شنا، تیراندازی و اسب سواری بیاموزیم. و در جایی دیگر فرمودند: بهترین سرگرمی برای مرد با ایمان، شنا است. در اینجا از صفات فرد با ایمان، ورزش کردن اشاره شده است. امام علی(ع) را فردی ورزشکار و پهلوان می‌یابیم که در رزم و جنگیدن سرآمد زمانه خود بوده است. امام محمد باقر در شام و ضیافت شاهانه وقتی دست به کمان می‌شود و اولین تیر را بر وسط سیبل هدف وارد کرد و تیر دوم را بر پشت تیر اول و بقیه تیرها را بر همین منوال پرتاب کرد و همگان از این تبحر تعجب کردند.

حتی اگر در یونان باستان و فیلسوفان آن‌ها نیز بنگریم، افلاطون را فردی ورزشکار و ورزیده می‌بینیم. ما در تاریخ و پادشاهان بزرگ هم بنگریم، بهترین آن‌ها را دارای هیکل‌هایی ورزیده می‌بینیم. اما با این پیشینه ورزش چه اتفاقی افتاد که حال سخت‌ترین کارها برایمان ورزش کردن شده است؟ تا این حد تن پرور شده‌ایم و همگی از معایب ورزش نکردن رنج می‌بریم. شاید هر کسی علتی بیاورد و بگوید که کارها ماشینی شده است و یا اینکه دیگر عصر راحتی و آسودگی انسان است. اما همه می‌دانیم که این‌ها بهانه است. ورزش کردن فوایدی بسیار دارد و ورزش نکردن مضرات زیادی دیگر. علت بسیاری از بیماری‌ها را ورزش نکردن بیان کرده‌اند. آیا تا به حال از خود پرسیده‌ایم که چرا تا این حد بیماری‌های قلبی، قندی، آلزایمر و ... بسیار فزونی یافته است؟ آیا تا به حال این فکر کرده‌اید در صورت ورزش کردن در پیری هم می‌توانید مثل جوان‌ها باشید و از زندگی لذت ببرید؟

امیدوارم با خواندن این مجله به ورزش کردن روی بیاورید و از همین امروز شروع کنید.

محمد جواد کاراندیشیان مروستی



کیگ

بازی محلی سیستان و بلوچستان

معرفی استان سیستان و بلوچستان

استان سیستان و بلوچستان به عنوان پهناورترین استان در ناحیه جنوب شرق کشور واقع شده است. این استان ۱۲۱۰ کیلومتر مرز خاکی با دو کشور پاکستان و افغانستان و ۳۷۰ کیلومتر مرز آبی در کرانه‌های شمالی دریای عمان و از شمال به استان خراسان جنوبی، از جنوب به دریای عمان، از شرق به کشورهای پاکستان و افغانستان و از غرب به استان‌های هرمزگان و کرمان محدود شده است. استان سیستان و بلوچستان با داشتن موقعیت راهبردی بازرگانی و ترانزیتی و دارا بودن کشاورزی و باغبانی (به ویژه میوه‌های استوایی و گرمسیری) و هم‌چنین جاذبه‌های فراوان تاریخی و طبیعی و نیز صنعت در حال رشد از توانایی و ظرفیت فوق‌العاده‌ای برای توسعه و آبادانی برخوردار است.

بازی‌های بومی و محلی سیستان و بلوچستان که قدمتی به اندازه تاریخ این سرزمین دارد اکنون در کشاکش زندگی روزمره و پیشرفت علم و تکنولوژی رو به فراموشی است و گویی تنها در خاطرات مادر بزرگ و پدر بزرگ‌ها به جا مانده که چک پور سرگرمی محلی و قدیمی از این جمله است. بازی‌های بومی و محلی سیستان و بلوچستان، هر کدام با اهداف مشخص طراحی شده و مورد علاقه نوجوانان و جوانان بوده است، اما بیشتر آن‌ها در آستانه فراموشی است، زندگی مدرن باعث دوری از بازی‌های محلی و بی‌حرکی و شیوع انواع بیماری‌ها حتی در جوامع روستایی شده است.

کیگ، پادشاوزیر، توطن سواری، چل بازی، چوب بازی، ستط، سرخ‌پری زردپری، شترسواری، غایم بازی، کودی کودی، کیچ زور، گل گل، لپگر، هرکشکا، اشکاتیلی، چوک چوک، لیلی گوگو، آنجلاسیکی، کلاه چل چل، قله پود، چل وشکه، کشتی کیچ گردون از بازی‌های بومی و محلی این استان است. از این جمله بازی‌های بومی و محلی می‌توان گفت کشتی کیچ گردان، طناب کشی، هفت سنگ، دال پلان و کبدی بازی‌های بومی و محلی منطقه سیستان و طناب

کشی، کپک، لپار، اشکاتلی، کیسه تنی و کتکوک، بازی‌های بومی و محلی منطقه بلوچستان هستند.

کیگ:

تعداد بازیکنان: ۱۰ الی ۲۰ نفر

جنس و گروه سنی: پسران، دختران (دبستان، متوسطه‌ی اول)

اهداف جسمانی: تعادل، تقویت، چابکی و چالاکی

این بازی در محیط‌های نرم و خاکی و در ساحل انجام می‌شود.

ابتدا شرکت کنندگان را به دو گروه تقسیم می‌کنیم و بعد از این که قانون بازی را مشخص کردیم دو خط را جهت تعیین محوطه رقیبان می‌کشیم هر دو گروه در پشت خط‌ها می‌ایستند. بازی به صورت گروهی و انفرادی آغاز می‌شود، مبارزه به صورت نفر به نفر آغاز می‌شود نفرات با یک دست یک پای خود را می‌گیرند و با هل دادن باید یکی از رقیبان به زمین بخورد نفرات بازنده و برنده شمرده می‌شوند. در حین بازی نباید پنجه‌های یک‌دیگر را بگیرند و با سر به یک‌دیگر ضربه بزنند. به صورت گروهی همه‌ی دو گروه می‌توانند مبارزه کنند و تعداد نفراتی که از هر گروه بیشتر باقی‌مانده برنده می‌شوند، یا اینکه در نهایت یکی از نفرات باقی‌مانده گروه که به عنوان نفر شاخص گروه است قبل از بازی به همه معرفی شده است و باید خود را به پشت زمین حریف برساند نفرات بازنده باید در فاصله‌ای معین (حدود ۱۰۰ متر) افراد برنده را سواری دهند. هدف از این بازی ایجاد محیط مساوی برای رقابت سالم، تقویت عضلات دست و پا و به وجود آمدن روحیه جنگندگی، نشاط و پویایی به یک‌دیگر است. این بازی در استان هرمزگان هم در مناطق روستایی و هم‌چنین نواحی که مردمانش نسبت خونی با قوم بلوچ دارند و اصالتا بلوچ هستند بین جوانان صورت می‌گیرد. این بازی در آن منطقه رامازا یا رامبازا نام دارد.

ناصر نارویی



در اختیار حریف

و

در زمین حریف

بازیکنان موفق در این سیستم، آنهایی هستند که ضربه اضافی به توپ نمی‌زنند و جای دادن پاس مطمئن در عرض، پاس ریسکی رو به جلو می‌دهند. تیمی جت‌ساز، یک‌دست، یک‌دل، سخت جان و امیدوار، تیمی شبیه تیم کیروش.

حسین سبزه‌علی

برای چرخیدن و حمله کردن به سمت دروازه تیم ملی. تیم ملی عامدانه توپ را به حرف می‌دهد و فضا را در اختیار می‌گیرد، این مطمئن‌ترین مدل دفاع کردن می‌باشد، مدلی که در آن عناصر هجومی ایران درگیر هستند و به مدافعان تیم ملی اصلا فشاری نمی‌آید. تکمیل‌کننده‌ی این سبک از بازی حملات برق‌آسا و با تعداد پاس کم است، انتقال سریع از فاز دفاعی به حمله با حداقل پاس. در کنار انتقال سریع توپ استفاده از ضربات شروع مجدد، ایستگاهی و کرنرها، روشی است که تیم‌های با این سبک بازی برای فتح دروازه حریفان استفاده می‌کنند.

در اختیار حریف و در زمین حریف برای بعضی مربیان صاحب سبک و مؤلف مثل مورینیو و سیموئه، اینکه توپ در چه نقطه‌ای از زمین قرار دارد، مهم‌تر از این است که در اختیار چه کسی قرار دارد...! اونا ترجیح میدن توپ در اختیارشون نباشه اما بازی توی نیمه زمین حریف و دور از دروازه تیمشون قرار داشته باشه. دقیقاً همان سیستمی که کارلوس کیروش در تیم ملی پیاده می‌کنه. در این سیستم کیروش از عناصر هجومی تیمش انتظاری داره که بیشتر مربیان فقط از مدافعین تیمشون دارند: یورش بردن به بازیکن صاحب توپ در هر نقطه از زمین و اجازه ندادن به آنها

زنگ ورزش



بازی حمل خرچنگی

اهداف: تقویت تعادل و استقامت عضلات کمر بند شانه‌ای
وسایل مورد نیاز: دو عدد توپ

شرح بازی:
دانش آموزان را به چهار گروه مساوی تقسیم می‌کنیم. سپس از دو گروه از آن‌ها می‌خواهیم که به صورت سستونی پشت سرگروه قرار بگیرند. از نفرات اول هر دو گروه می‌خواهیم که به مانند خرچنگ روی زمین قرار بگیرند. سپس توپ را با کمک هم تیمی‌اش روی شکم خود قرار دهند و از آن‌ها می‌خواهیم که با شنیدن صدای سوت به سمت مکان از پیش تعیین شده حرکت کنند و هنگامی که به آن‌جا رسیدند بدون این که دور بزنند به همان شکل برگردند و توپ را در اختیار نفر بعدی قرار دهند، به صورتی که تمامی افراد گروه حرکت مورد نظر را انجام دهند. سپس هر گروهی که زودتر حرکت را به پایان رساند برنده اعلام می‌شود. در آخر گروه‌های برنده با هم مسابقه می‌دهند تا گروه اول کلاس مشخص شود. توضیح: بهتر است مسافت کوتاه در نظر گرفته شود و هم محوطه بازی از لحاظ ایمنی کاملاً بررسی شود.

سرکار خانم کارگر

بازی کانگورو (امدادی)

وسایل مورد نیاز: یک توپ پلاستیکی یا هندبال

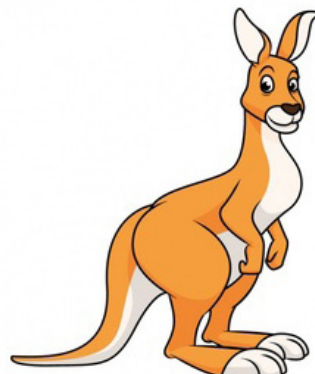
رده سنی: کلاس سوم تا پنجم

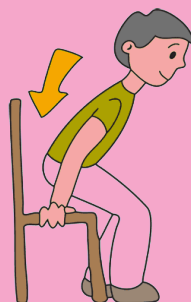
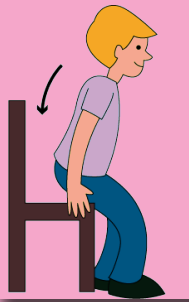
تعداد بازیکنان: نامحدود (به دو یا چند تیم تقسیم می‌شوند.)

فواید بازی: چابکی - کنترل بدن - حس همکاری

نحوه بازی:

بازیکنان هر تیم به شکل پشت سرهم (ستونی) مستقر خواهند شد. نفرات اول توپ را بین دو زانوی خود (کوچک‌ترها بین ران‌های خود) قرار می‌دهند و با فرمان رو، مربی به صورت پرش جفت پا طوری که توپ از بین پای آنان نیفتد شروع به حرکت نموده و به سمت علامت مخصوص تیم خود رفته و پس از دور زدن به دور آن به سمت تیم برگشته و توپ را به نفر بعد تحویل داده و خود به انتهای صف می‌روند. نکته: چنانچه توپ از بین پای هر بازیکن رها شود باید توپ را دوباره برداشته و از همان نقطه افتادن توپ به حرکت ادامه دهد. در انتها نیز هر تیم که تمامی اعضای آن وظیفه خود را زودتر به پایان برسانند برنده بازی خواهد بود.





طرز نشستن

نشستن غلط و آسیب سرو گردن

زانو، دو زانو، قورباغه‌ای، بر روی یک پا و با زانوهای خم در سینه می‌باشد که هر یک از آنها ویژگی‌های خاص خود را دارند.

به طور کلی هر چه ارتفاع بالا تنه بیشتر و وزن آن سنگین‌تر باشد و یا انعطاف‌پذیری فرد کم باشد، نشستن به گونه مطلوب نیز صورت نمی‌گیرد.

- در نشستن‌های چهار زانو، افراد باید از انعطاف‌پذیری خوبی در عضلات نزدیک کننده و گروه نازک نی برخوردار باشند و با تعویض پای زیر و رو، از فشار به صورت ممتد بکاهند. همچنین وزن بدن را به طور مساوی بر روی سطح اتکا و عضلات باسن تقسیم نمایند.

- در نشستن‌های دو زانو هم به نظر می‌رسد، بالا تنه در بهترین وضعیت قایم قرار داشته و عبور خط ثقل به گونه‌ای مطلوب‌تر صورت می‌گیرد. هر چند انعطاف مطلوب عضلات چهار سر ران و کشش‌پذیری رباط‌های مچ پا ضروری است. در این حالت فشار وارده بر زانو زیاده‌تر است.

- نشستن‌های قورباغه‌ای که کمتر توصیه شده است، عمدتاً در کودکان وجود دارد. در صورت تداوم می‌تواند به صافی کف پا و ضعف عضلات درشت نی قدامی و خلفی منجر شود. رباط‌های درشت نی رانی زانو در ناحیه داخلی متحمل کشیدگی غیر طبیعی خواهند شد.

- فرد باید با کمک دست‌ها، به طوری که یک دست جلو و یکی عقب، به صورت یکطرفه بنشینند و نه آنکه به صورت یک باره بنشینند (تا حد ممکن ارتفاع فرود کم باشد و فرد با کنترل بنشینند نه آن که خود را رها کند). هنگام برخاستن نیز با کمک دست‌ها و یک طرفه برخیزد، زیرا استفاده از دست‌ها موجب افزایش سطح اتکا و تقسیم و تعدیل فشارها می‌شود.

- موقع نشستن روی زمین، مفاصل به آرامی و موزون خم شوند و در هنگام برخاستن نیز به طور موزون باز شوند.

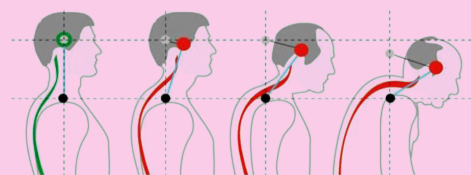
- حفظ وضعیت قائم بالا تنه، جلوگیری از خم شدن تنه به جلو و تا حد ممکن کاستن از گودی کمر که در نشستن‌ها افزایش می‌یابد، از جمله موارد مهم در نشستن می‌باشد.

- همچنین پرهیز از نشستن‌های ممتد و طولانی مدت، انتخاب سطح نشستن نه چندان خشک و سفت، تغییر وضعیت بدن و ضرورتاً جابه‌جایی، انجام حرکات، انعطاف‌پذیری و تقویت عضلات مربوطه با توجه به عادت نشستن و ... از جمله مسائل قابل توجه در نشستن می‌باشد.

ما یک خط شاقولی در بدن داریم که وقتی ایستاده باشیم از مرکز سرانسان عبور می‌کند، از جلوی گوش به سمت بالاتنه و هم‌چنین از مفصل شانه، لگن، مفصل زانو و سپس از کف پا عبور می‌کند.

بدن باید دوطرف این خط شاقول تقسیم شود ولی اگر به هر دلیلی این خط شاقول به هم بخورد (که در تصویر سبز رنگ وضعیت درست نمایش داده شده است و در حالت‌های اشتباه، سر قدری به جلو آمده است) این فاصله‌ها آغاز بهم ریختن قوس‌هاست. مشکلی که ما با آن مواجهیم و باعث ایجاد خستگی و آسیب مزمن در ناحیه سر و گردن و شانه می‌گردد طرز نشستن است. در نشستن ارتفاع صندلی بسیار مهم است. یعنی اگر شما روی صندلی بنشینید، کف پای شما روی زمین نباشد و مجبور باشید روی پنجه پا قرار بگیرید این امر در بدن شما ایجاد عارضه می‌کند پس اولین توصیه در نشستن روی صندلی این است که کف پای شما به طور کامل روی زمین قرار بگیرد.

خط شاقولی ستون فقرات



بطور کلی افراد با توجه به وضعیت بدنی، عادت خود، وضعیت فرهنگی و اجتماعی روش‌های متفاوتی را برای نشستن برمی‌گزینند. به همین دلیل است که معمولاً نمی‌توان روش خاصی را به افراد توصیه نمود، زیرا عوامل فوق هر یک در اتخاذ وضعیت نشستن مؤثر هستند.

معمولی‌ترین روش‌های نشستن بر روی زمین، نشستن چهار



قوسهای ستون فقرات



نشستن صحیح روی صندلی

- صاف و راست بنشینید. کمر راست و شانه‌ها به عقب باشد. پایین تنه باید با پشتی صندلی در تماس باشد. سه قوس طبیعی بدن باید حین نشستن حفظ شوند.
- استفاده از یک تکیه گاه مانند بالشک کوچک در ناحیه کمر سودمند است. در صورت نبود بالشک، با قرار دادن دو دست خود روی هم در پشت کمر به رفع خستگی آن کمک کنید.

- وزن بدن را به طور مساوی روی دو سمت نشیمنگاه خود توزیع کنید. زانوها باید هم سطح نشیمنگاه و یا کمی بالاتر از آن قرار گیرند. برای این کار می‌توانید از یک زیر پای یا چهارپایه کوتاه استفاده کنید. هرگز پاها را روی هم نیندازید، زیرا برای زانوها مضر است.

- سعی نکنید بیش از نیم ساعت به یک حالت بنشینید. هر از چند گاهی برخاسته، راه بروید و یا چند حرکت کششی انجام دهید.
- هنگام برخاستن از روی صندلی، به سمت جلو صندلی حرکت کرده و با صاف کردن پاها برخیزید.
- از خم شدن به جلو از ناحیه کمر بپرهیزید.

- از خم کردن گردن به طرفین تا حد امکان خودداری کنید و به جای این کار، تمام بدن خود را به سمت دلخواه بچرخانید.
- هنگام نشستن روی صندلی، در زیر ران باید جریان هوا برقرار باشد. این امر مانع خواب رفتن پا و کاهش جریان خون در پا می‌شود.
- موردی که باید در نشستن روی صندلی مد نظر قرار بگیرد این است که کف صندلی باید به اندازه‌ای باشد که کاملاً زیر باسن شما را بپوشاند.

- فرد باید کاملاً پشتش با پشتی صندلی مماس شود و ارتفاع پایه هم با ارتفاع پا یکسان باشد. (تصویر زیر، سمت راست)
در تصویر زیر (سمت چپ) چنانچه ملاحظه می‌شود پشت فرد کاملاً خالی شده و این امر آسیب زاست

رضا قانع مبارکه

کارشناس مسوول دانشجویی و تربیت بدنی دانشگاه فرهنگیان یزد



کشتی و پیامبر

یادگار انبیا و اولیا

کشتی گرفتن از نظر پیامبر اکرم صل الله علیه و آله، بدون اشکال، بلکه مطلوب بوده است. روزی پیامبر اکرم (ص) از محلی عبور می کردند که دو نفر در آنجا به کشتی گرفتن مشغول بودند. ایشان آن ها را از کشتی گرفتن منع نفرمودند. شبی پیامبر گرامی اسلام (ص) به خانه فاطمه زهرا سلام الله علیه وارد شد، امام حسن و امام حسین نیز که در سنین کودکی بودند، به همراه ایشان بودند. آن حضرت خطاب به آن دو گفتند: بپاخیزید و با یکدیگر کشتی بگیرید. آن ها نیز برخاسته و به کشتی گرفتن پرداختند. حضرت زهرا (س) برای انجام کارهای منزل از اتاق خارج شدند؛ وقتی بازگشت، با کمال تعجب مشاهده کرد که پیامبر گرامی، امام حسن (ع) را تشویق فرموده و می فرماید: حسن، حسین را محکم بگیر و به زمین بزن. بسا تعجب عرض کرد: پدر جان، این بسیار عجیب است که شما پسر بزرگ تران را تشویق می کنید تا پسر کوچک تر را شکست بدهد. پیامبر گرامی در پاسخ فرمودند: دختر جان آیا تو راضی نمی شوی من بگویم حسن حسین را به زمین بزن در حالی که حبیب من جبرئیل می گوید ای حسین حسن را محکم گرفته و به زمین بزن؟

یکی از عادات حضرت ابوطالب (ع)، پدر گرامی حضرت علی (ع) و عموی پیامبر اکرم (ص) این بود که همه ی پسران خود

و تمامی برادر زاده های خود را جمع نموده آن ها را به کشتی گرفتن با یکدیگر تشویق می کرد. علی (ع) که کودکی بیش نبود آستین های خود را بالا زده و با همه ی برادران و پسر عموهای خود اعم از کوچک و بزرگ، کشتی می گرفت و همه ی آن ها را بدون استثنا شکست می داد و هر بار پدرش می گفت: علی پیروز است. از این رو او را «ظهیر» یعنی «همیشه پیروز» نامید. وقتی علی (ع) به سنین نوجوانی رسید با مردان نیرومند کشتی می گرفت و آن ها را شکست می داد. او دست خود را به قسمت نرم شکم آن ها زده و آنان را به هوا بلند می کرد. وی آن قدر نیرومند بود که گاه خود را به اسبی که در حال دویدن بود رسانیده و وقتی با آن برخورد می کرد، آن را عقب می راند.

مولانا، واعظ کاشفی، کشتی را یادگار انبیا و اولیا دانسته و می گوید: اگر پرسند که این هنر از چه کسی به جا مانده؟ بگو: از اولاد یعقوب پیامبر (ص) که یعقوب این علم را می دانست و فرزندان خود را تعلیم می داد و می گفت: بدانید که این علم شما را به جهت دفع دشمن به کار آید. و گفته اند: آدم علیه السلام از جمله ۴۴۰ هنر که می دانسته، یکی این بوده است. نقل است: حمزه سید الشهداء با کافران غالباً به صنعت کشتی گرفتن جنگ می کرد و دیگر نقل است که امام حسن و امام حسین (ع) با یکدیگر در خدمت رسول اکرم اسلام (ص) کشتی می گرفتند؛ و حاصل

سخن اینکه این علم را به انبیا و اولیا نسبت می دهند.

چوپانی به پیامبر (ص) گفت: میل دارید با من کشتی بگیری؟ پیامبر (ص) فرمودند: اگر پیروز شدم چه چیزی جایزه می دهی؟ گفت: یک گوسفند. پیامبر (ص) با او کشتی گرفت و او را بر زمین زد. چوپان گفت: حاضری بار دیگر، کشتی بگیری؟ پیامبر اکرم (ص) فرمودند: چه چیزی جایزه می دهی؟ گفت: یک گوسفند دیگر. پیامبر اکرم (ص) با او کشتی گرفت و او را بر زمین زد. آن مسلمان شد و گفت تاکنون کسی مرا به زمین نزده است. بعد از آن که چوپان مسلمان شد پیامبر (ص) گوسفندانش را به او بازگرداند.

ویژگی های کشتی گیر: اول آن که درست باشد و با راستی برخورد کند؛ دوم آن که پارسا باشد؛ سوم آن که نیکو سیرت باشد؛ چهارم آن که نیک نیت باشد؛ پنجم آن که در اطاعت الهی کوتاهی نکند؛ ششم آنکه خدمت استادان به صدق کند؛ هفتم آن که بر هیچ کس حسد نبرد؛ هشتم آن که هر چه دارد فدای پیر خود کند؛ نهم آن که دو رنگ و نیرنگ باز نباشد؛ دهم آن که دل ها را به دست آورد.



کوفتگی عضلات

چه عواملی باعث کوفتگی عضلات، بعد از فعالیت ورزشی می‌شود؟

تاخیری است. روش‌های دیگر برای کاهش کوفتگی عضلانی تاخیری ممکن است شامل گرم کردن کامل قبل از فعالیت ورزشی، و سرد کردن با کشش آهسته پس از فعالیت ورزشی باشد. پس از وقوع آسیب بافت عضله، می‌توانید اقداماتی برای توقف روند آسیب و کوفتگی همراه با آن انجام دهید؛ با این حال، در اینجا به چند راهنمایی جهت کمک رسانی به کاهش برخی از ناراحتی ناشی از کوفتگی عضلانی تاخیری می‌پردازیم. برخی از ورزشکاران به استفاده از حمام یخ، ماساژ، ورزش بسیار سبک، کشش سبک، تغذیه پس از تمرین، و برخی مسکن‌های ضد درد معتقدند. علاوه بر این، چند مطالعه تحقیقاتی گزارش کرده‌اند که یوگا می‌تواند کمک شایانی کند. مطالعات اخیر زیادی استفاده از مواد آنتی کاتابولیک (کافئین، هیدروکسی متیل بوتیرات (HMB)، پروتئین وی) را نشان داده‌اند؛ با این حال، این مطالعات هنوز قطعی و نهایی نیست، و در حال حاضر با استفاده از داده‌های محدود در دسترس نمی‌توان پیشنهاداتی نمود.

دکتر صمدی

دارد. هنگامی که تارهای عضلانی آسیب می‌بینند، التهاب رخ می‌دهد و فشار بر روی اعصاب اطراف آن، منجر به درد و حساسیت می‌شود. بر خلاف باور عمومی، کوفتگی عضلانی تاخیری در نتیجه اسید لاکتات باقی مانده در عضله نیست، بخش عمده اسید لاکتات معمولاً در عرض چند دقیقه پس از فعالیت ورزشی حذف می‌شود. بخش عمده‌ای از آسیب عضلانی، بر اثر اعمال عضلانی اکسنتریک ایجاد می‌شود. اعمال عضلانی اکسنتریک شامل حرکاتی است که باعث می‌شود عضلات همراه با افزایش طول منقبض گردند. نمونه‌هایی از اعمال عضلانی اکسنتریک عبارتند از: پایین رفتن پله‌ها، دویدن در سراسیمگی، و پایین آوردن وزن‌ها در سالن ورزشی.

یک راه موثر برای کاهش کوفتگی عضلانی تاخیری پیش‌گیری است. مطمئن‌ترین روش برای از بین بردن و یا کاهش اثرات کوفتگی عضلانی تاخیری، شروع فعالیت‌های ورزشی ناآشنا با بار کاری بسیار سبک است و به تدریج در طول زمان با شدت‌های بالاتر و مدت زمان بیشتر ادامه خواهد یافت. نشان داده شده این روش تمرینی فزاینده مفیدترین روش در کمک به کاهش کوفتگی عضلانی

تقریباً هر کسی می‌تواند ادعا کند که برخی از انواع کوفتگی عضلانی را پس از انجام فعالیت ورزشی تجربه کرده است. کوفتگی عضلانی دردی است که معمولاً به عنوان کوفتگی عضلانی تاخیری اشاره می‌شود. کوفتگی عضلانی تاخیری شروع پدیده درد عضلانی یا سفتی عضلانی توصیف می‌کنند که به طور کلی ۱۲ تا ۴۸ ساعت بعد از فعالیت ورزشی رخ می‌دهد. معمولاً در افرادی که عادت به فعالیت ورزشی ندارند، به علت افزایش ناگهانی در شدت و یا حجم تمرین پس از دوره‌های طولانی عدم فعالیت، و یا به دلیل آسیب‌های ناشی از بی‌حرکتی رخ می‌دهد.

وجود درد شایع است اما معمولاً برای کمک به سازگاری بدن با باز کاری بیشتر که منجر به بهبود قدرت، استقامت، و توسعه عضلانی شود مورد نیاز است. به طور معمول در ۴۸ ساعت اول بعد از فعالیت به تدریج درد شدیدتر می‌گردد، اما به طور کلی در ظرف ۴ تا ۷ روز، بسته به آسیب دیدگی عضله فروکش می‌کند. علت کوفتگی عضلانی تاخیری در نتیجه پارگی‌های ریز در غشای تارهای عضلانی است. میزان آسیب به عوامل خاصی مانند میزان سختی، مدت زمان و نوع ورزشی که ورزشکار درگیر آن است، بستگی

مصاحبه

باسمه تعالی

اینجانب مهدی معصومی: به مدت ده سال متوالی است که در رشته‌ی ورزشی تنیس روی میز پا گذاشته‌ام. در اوایل فعالیتیم در این رشته توانستم پس از گذشت ۶ ماه قهرمان استان در سال ۸۲ کسب نموده و پس از آن نیز تا به الان قهرمان استان باقی ماندم. پس از مدت ۲ سال خود را به سطح برتر کشور رساندم و به لیگ برتر کشور راه یافتیم.

۱- کسب مقام سوم در کلاس L۵ در مسابقات جانبازان و معلولین شهرداری تهران سال ۸۶-۸۷

۲- کسب مقام سوم در جشنواره فرهنگی - ورزشی معلولین بابلسر در سال ۸۷

۳- کسب مقام سوم در باشگاه‌های لیگ کشور در سال ۸۸

۴- کسب مقام سوم در مسابقات قهرمانی کشور در سال ۸۸

۵- کسب مقام اول انفرادی کلاس آزاد در مسابقات قهرمانی کشور ۸۸

۶- کسب مقام تیمی در مسابقات باشگاهی کشور در سال ۹۰-۹۱

۷- کسب مقام سوم در مسابقات گرامی داشت دهه فجر استان البرز سال ۹۱

۸- کسب مقام اول قهرمانی کشور در سال ۹۱

اینجانب نه تنها در بین معلولین بلکه در رقابت‌ها با ورزشکاران سالم نیز کسب مقام نموده‌ام.

۱- کسب مقام اول این در مسابقات یادمان هنرمند نوجوان زنده یاد کارگرزاده در چند سال متوالی

۲- کسب مقام سوم در مسابقات ورزشی در منطقه ۷ دانشگاه آزاد اسلامی و ...

حدود ۵ سال است که عضو تیم ملی هستم و هر سال برای اعزام مسابقات جهانی با بهانه‌ای ما را اعزام نمی‌کنند. فقط در سال ۲۰۱۱ به چین اعزام شدم و در سال ۲۰۱۵ به اردن اعزام شدم و حاصل این دو مدال نقره‌ی تیمی بوده است.

اینجانب به دلیل تمرینات زیادی که دارم با آمادگی جسمانی خوب در رشته‌های ورزشی دیگر به جز تنیس روی میز افتخارات دیگری کسب نموده‌ام.

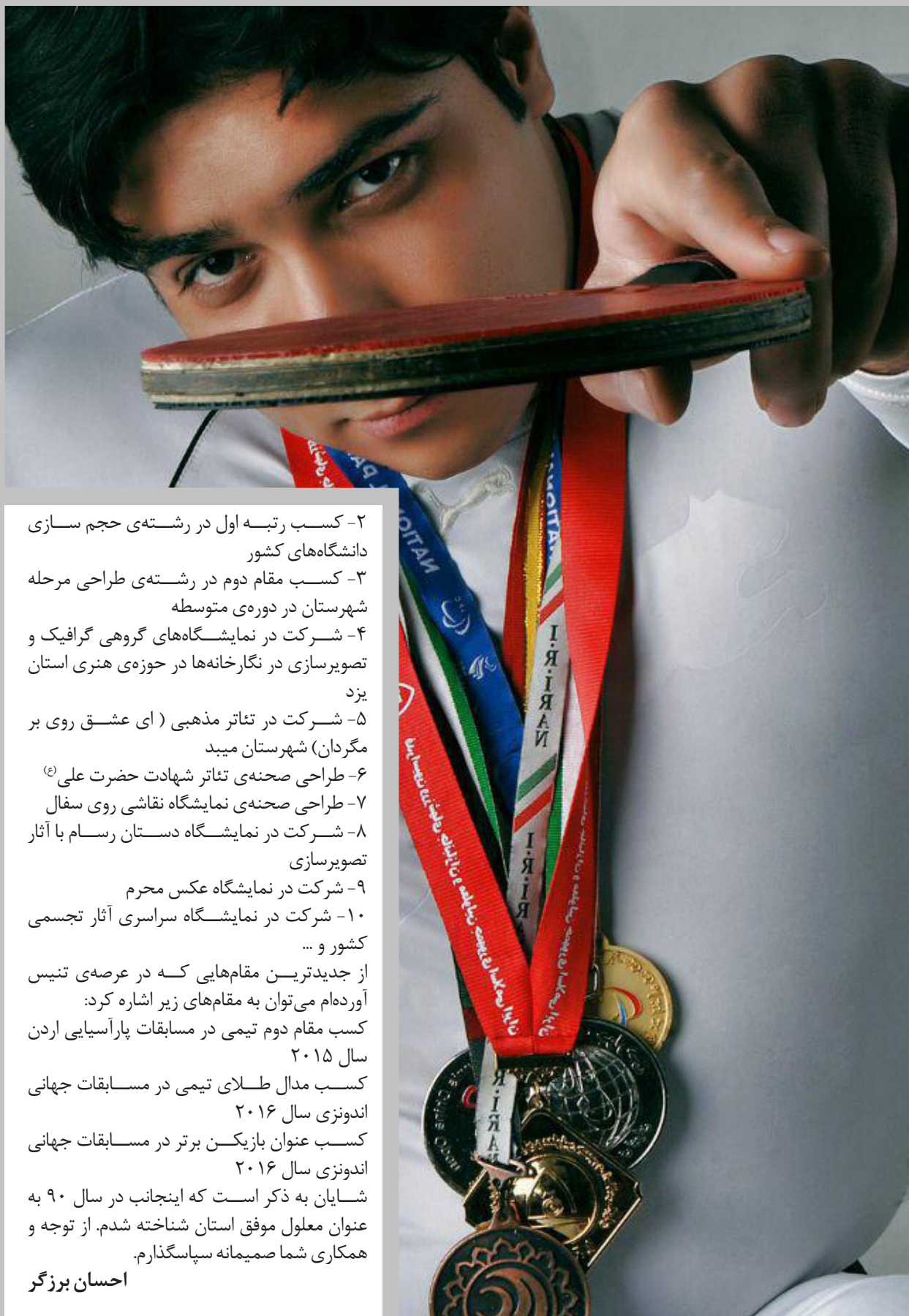
۱- کسب مقام سوم تیمی مسابقات والیبال نشسته قهرمانی استان سال ۸۸ و به دعوت به تیم ملی جوانان

۲- کسب مقام دوم مسابقات ویلچررانی قهرمانی کشور

۳- کسب مقام سوم استان در رشته شنا و...

قابل ذکر است که در کنار ورزش به تحصیلات و فعالیت‌های هنری نیز پرداخته‌ام. رشته تحصیلی گرافیک و گرایش تصویرسازی و فوق لیسانس نقاشی هستم.

۱- شرکت در نخستین جشنواره بین‌المللی تئاتر معلولین کشور



- ۲- کسب رتبه اول در رشته‌ی حجم سازی دانشگاه‌های کشور
- ۳- کسب مقام دوم در رشته‌ی طراحی مرحله شهرستان در دوره‌ی متوسطه
- ۴- شرکت در نمایشگاه‌های گروهی گرافیک و تصویرسازی در نگارخانه‌ها در حوزه‌ی هنری استان یزد
- ۵- شرکت در تئاتر مذهبی (ای عشق روی بر مگردان) شهرستان میبد
- ۶- طراحی صحنه‌ی تئاتر شهادت حضرت علی (ع)
- ۷- طراحی صحنه‌ی نمایشگاه نقاشی روی سفال
- ۸- شرکت در نمایشگاه داستان رسام با آثار تصویرسازی
- ۹- شرکت در نمایشگاه عکس محرم
- ۱۰- شرکت در نمایشگاه سراسری آثار تجسمی کشور و ...
- از جدیدترین مقام‌هایی که در عرصه‌ی تنیس آورده‌ام می‌توان به مقام‌های زیر اشاره کرد:
- کسب مقام دوم تیمی در مسابقات پارآسیایی اردن سال ۲۰۱۵
- کسب مدال طلای تیمی در مسابقات جهانی اندونزی سال ۲۰۱۶
- کسب عنوان بازیکن برتر در مسابقات جهانی اندونزی سال ۲۰۱۶
- شایان به ذکر است که اینجانب در سال ۹۰ به عنوان معلول موفق استان شناخته شدم. از توجه و همکاری شما صمیمانه سپاسگذارم.

احسان برزگر

پرسپولیس

1

افتخارات بین المللی:

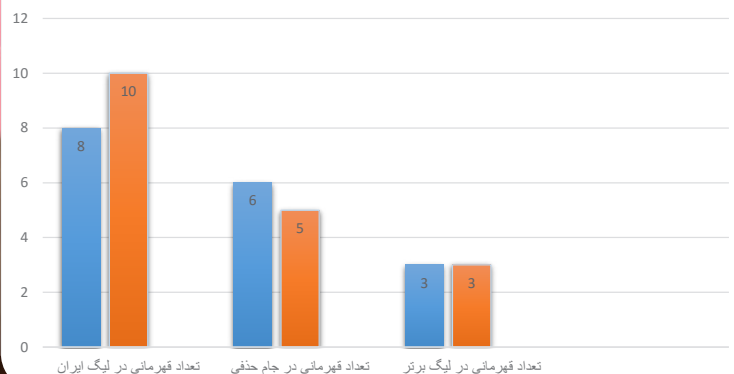
۲۶ مهر ماه سال ۱۳۷۰ روزی بود که سرخپوشان با پیروزی در بازی برگشت فینال برابر المحرق بحرین مقام قهرمانی آسیا را از آن خود کردند. در آن سالها از هر کشور آسیایی دو تیم قهرمان در رقابت‌های جام باشگاه‌های آسیا و جام در جام یا جام برندگان آسیا شرکت می‌کردند. سال‌ها بعد با اجرای طرح حرفه‌ای‌سازی فوتبال آسیا و به منظور افزایش کیفیت و یکپارچه سازی رقابت‌های آسیایی، این مسابقات در یکدیگر ادغام شده و تحت عنوان لیگ قهرمانان آسیا برگزار شد.

دربی‌ها:

تاکنون تیم‌های سرخابی پایتخت ۸۳ بار مقابل یکدیگر قرار گرفتند استقلال، ۲۱ برد برای پرسپولیس و ۳۸ مسابقه هم با تساوی پایان یافت.

- ۱- قهرمانی در مسابقات ۵ جانبه انتخابی آسیا-۴۷
 - ۲- قهرمانی در مسابقات فوتبال باشگاه‌های تهران-۴۸
 - ۳- قهرمانی در مسابقات جام بین‌المللی دوستی-۴۸
 - ۴- قهرمانی در مسابقات لیگ دوم منطقه‌ای-۵۰
 - ۵- قهرمانی در مسابقات فوتبال لیگ اول تخت جمشید-۵۲
 - ۶- قهرمانی در مسابقات لیگ سوم تخت جمشید-۵۴
 - ۷- قهرمانی در مسابقات فوتبال جام شهید مهدی اسپندی-۵۸
 - ۸- قهرمانی در مسابقات فوتبال باشگاه‌های تهران-۶۱
 - ۹- قهرمانی در مسابقات فوتبال جام حذفی کشور-۶۱
 - ۱۰- قهرمانی در مسابقات فوتبال باشگاه‌های تهران-۶۵
 - ۱۱- قهرمانی در مسابقات فوتبال باشگاه‌های تهران-۶۶
 - ۱۲- قهرمانی در مسابقات فوتبال جام حذفی تهران-۶۶
 - ۱۳- قهرمانی در مسابقات فوتبال جام حذفی کشور-۶۶
 - ۱۴- قهرمانی در مسابقات فوتبال باشگاه‌های تهران-۶۷
 - ۱۵- قهرمانی در مسابقات فوتبال جام باشگاه‌های تهران-۶۸
 - ۱۶- قهرمانی در مسابقات فوتبال جام باشگاه‌های تهران-۶۹
 - ۱۷- قهرمانی در مسابقات جام حذفی کشور-۷۰
 - ۱۸- قهرمانی در مسابقات فوتبال لیگ پنجم آزادگان-۷۴
 - ۱۹- قهرمانی در مسابقات فوتبال لیگ ششم آزادگان-۷۵
 - ۲۰- قهرمانی در مسابقات فوتبال لیگ هشتم آزادگان-۷۷
 - ۲۱- قهرمانی در مسابقات فوتبال جام حذفی کشور-۷۷
 - ۲۲- قهرمانی در مسابقات فوتبال لیگ نهم آزادگان-۷۸
 - ۲۳- قهرمانی در مسابقات فوتبال لیگ اول برتر-۸۰
 - ۲۴- قهرمانی در مسابقات فوتبال لیگ هفتم برتر-۸۶
 - ۲۵- قهرمانی در مسابقات فوتبال جام حذفی کشور-۸۸
 - ۲۶- قهرمانی در مسابقات فوتبال جام حذفی کشور-۸۹
- در سال ۴۸ بازیکنان پرسپولیس با نام پیکان در مسابقات حضور یافتند.

قهرمانی های دو تیم در لیگ و جام حذفی



امتیاز	تفاضل گل	گل خورده	گل زده	باخت	مساوی	برد	بازی	دوره	
۱۵۸۱	+۵۵۱	۷۸۱	۱۳۳۲	۱۶۱	۳۰۰	۴۲۷	۸۸۸	۳۴	پرسپولیس
۱۵۸۸	+۵۰۸	۷۹۶	۱۳۱۴	۱۷۴	۲۸۰	۴۳۶	۸۹۰	۳۴	استقلال

1

افتخارات بین المللی:

جام باشگاه‌های آسیا ۹۱-۱۹۹۰ دهمین دوره مسابقات جام باشگاه‌های آسیا بود که در میان کشورهای مختلف کنفدراسیون فوتبال آسیا برگزار شد. در نهایت تیم های باشگاه فوتبال استقلال تهران از ایران و لیائونینگ از چین با شکست حریفان خود به فینال راه یافتند. استقلال سال ۱۳۴۹ با شکست هاپوئل اسراییل و لیائونینگ سال ۱۳۶۸ با شکست یوکوهاما مارینوس ژاپن برای نخستین بار جام را به کشور خود برده بودند. در مسابقه پایانی استقلال تهران ۲-۱ لیائونینگ را از پیش رو برداشت و برای دومین بار جام قهرمانی این مسابقات را بدست آورد.

استقلال

- ۱- قهرمانی در مسابقات باشگاه‌های تهران- ۴۹
- ۲- قهرمانی در مسابقات لیگ اول منطقه‌ای- ۴۹
- ۳- قهرمانی در مسابقات باشگاه‌های تهران- ۵۱
- ۴- قهرمانی در مسابقات فوتبال جام اتحاد باشگاه‌ها- ۵۲
- ۵- قهرمانی در مسابقات لیگ دوم تخت جمشید- ۵۳
- ۶- قهرمانی در مسابقات جام حذفی کشور- ۵۷
- ۷- قهرمانی در مسابقات باشگاه‌های تهران- ۶۲
- ۸- قهرمانی در مسابقات فوتبال باشگاه‌های تهران- ۶۴
- ۹- قهرمانی در مسابقات فوتبال لیگ باشگاهی قدس- ۶۸
- ۱۰- قهرمانی در مسابقات فوتبال باشگاه‌های تهران- ۷۰
- ۱۱- قهرمانی در مسابقات فوتبال سوپر جام تهران- ۷۳
- ۱۲- قهرمانی در مسابقات فوتبال جام حذفی کشور- ۷۴
- ۱۳- قهرمانی در مسابقات فوتبال لیگ هفتم آزادگان- ۷۶
- ۱۴- قهرمانی در مسابقات فوتبال جام حذفی کشور- ۷۸
- ۱۵- قهرمانی در مسابقات فوتبال لیگ دهم آزادگان- ۷۹
- ۱۶- قهرمانی در مسابقات فوتبال جام حذفی کشور- ۸۰
- ۱۷- قهرمانی در مسابقات فوتبال جام اتحادیه کشور- ۸۰
- ۱۸- قهرمانی در مسابقات لیگ پنجم برتر- ۸۴
- ۱۹- قهرمانی در مسابقات جام حذفی کشور- ۸۶
- ۲۰- قهرمانی در مسابقات لیگ هشتم برتر- ۸۷
- ۲۱- قهرمانی در مسابقات فوتبال جام حذفی کشور- ۹۰
- ۲۲- قهرمانی در مسابقات فوتبال لیگ دوازدهم برتر- ۹۱

استقلال
ESTEGHRALE FC

۱۳۲۴ - ۱۹۴۵

2

مسابقات باشگاهی قهرمانی آسیا ۱۹۷۰ سومین دوره بازی‌های جام باشگاه‌های آسیا بود که در سال ۱۳۴۹ شمسی در استادیوم امجدیه برگزار می‌شد. در این دوره‌ها از رقابت‌ها ۷ تیم برتر آسیا متشکل از ۳ تیم از غرب و ۴ تیم از شرق و آسیای میانه در دو گروه ۳ و ۴ تیمی حضور داشتند که در نهایت تیم فوتبال تاج ایران قهرمان شد. معینی و خوربدین دو بازیکن پرسپولیس بودند که برای کمک به استقلال در آسیا بازی کردند و توانستند با آبی‌ها قهرمان آسیا شوند. این اتفاق در حالی افتاد که غلام وفاخواه هم از تیم عقاب دیگر بازیکن کمکی استقلالی‌ها در آسیا بود..

سیدعلیرضا پورمسجدی میبیدی



نکته: استقلال به دلیل سقوط به لیگ دسته ۳ در لیگ سال ۱۳۷۳ حضور نداشت و پرسپولیس به دلیل داشتن ۱۴ ملی پوش و بازی‌های عقب افتاده زیاد به خواست فدراسیون از لیگ سال ۱۳۷۶ کناره‌گیری کردند.

-TARGETING

BANANAS

BANANAS ARE A GREAT SOURCE OF POTASSIUM, WHICH IS VITAL FOR BONE HEALTH AND MUSCLE CONTRACTION.



30
Minutes

- EXERCISE FOR JUST 30 MINUTES

A STUDY conducted by researchers at the university of Copenhagen found that inactive, slightly overweight healthy men who engaged in concentrated exercise for just 30 minutes a day lost the same amount of weight and body fat as men who exercised for 60 minutes a day over a three month period.

A BIT CHUBBY

Excess fat around your stomach area is called visceral fat. new research has found that this fat might be more dangerous than any other fat found in other parts of the body. Visceral fat has been linked to other deadly health problems . the only way to rid the body of this fat is increased physical activity and diets that are low in sugar, unhealthy fats and sodium.



FRUITS TO IMPROVE YOUR HEALTH:

APPLES: One medium-sized apple is packed with 4g of soluble fibre .which is percent of the RDA

GRAPES: loaded with vitamins A,C and B6, as well as folate

CHERRIES: have a high concentration of anthocyanins one and two , witch blocks the enzymes related to inflammation

GRAPEFRUITS: full of pectin, which is a soluble fibre that slows the advance of coronary artery disease

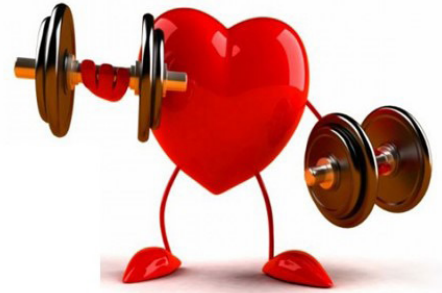


- PIZZA, ANYONE?

It is not exactly the healthiest food to eat, but you can ensure it remains in line with your fitness, muscle building and fat-loss goals.

Avoid large deep-pan pizzas that have their crusts stuffed with cheese as well as anything that is triple cheese.' A healthier option is a small or medium pizza with a thin base and a vegetable or meat topping.





بهداشت ورزشی

رعایت برخی نکات بهداشتی هنگام فعالیت‌های ورزشی

بیماری‌های کلیوی همواره وجود دارد.
- از ورزش کردن در هوای آلوده خودداری کنید.
بهتر است لباسهای زیر که مستقیماً با بدن تماس دارند از جنس پنبه و سفید رنگ باشند.
- تا حد امکان از لباس‌های رنگی و دارای الیاف مصنوعی به عنوان لباس زیر استفاده نشود.
- لباس‌های زیر را باید زود به زود عوض کرد.
- به هنگام ورزش باید از لباس کم و مناسب و کفش فاقد پاشنه بلند استفاده نمود.
- ورزش حتی الامکان باید در هوای آزاد صورت گیرد.
- استفاده کافی از ظرفیت تنفسی یعنی تنفس عمیق و کافی ضروری است بدین منظور باز بودن و پاکیزه بودن مجاری تنفسی فوقانی لازم است.
- از فعالیت‌های ورزشی سنگین بطور ناگهانی باید اجتناب نمود. توصیه می‌شود فعالیت‌های ورزشی را از مقدار کم و نسبتاً سبک شروع نموده و به تدریج مقدار و شدت آن را افزایش دهید.
- از ورزش کردن با شکم خالی بپرهیزیم.
- نوع ورزش را باید به تناسب سن و جنس انتخاب کرد.
- ورزش نباید بعد از یک فعالیت جسمی یا فکری سنگین صورت گیرد.
- بعد از ورزش در حالی که بدن عرق دارد نباید در معرض جریان هوا قرار گیرد.

فاطمه زارع

مدیر گروه بهداشت دانشگاه شهید صدوقی یزد

- پس از ورزش، جهت نظافت بدن، با آب گرم دوش بگیریم.
- سعی کنیم پس از تمرین و بازی، لباس‌های ورزشی خود را شسته و زیر نور آفتاب خشک کنیم.
- لباس‌های ورزشی آغشته به عرق بدن، محیط مناسبی برای رشد قارچ‌های بیماری‌زایی است که در صورت عدم شستشوی آن‌ها می‌توانند انسان را مبتلا نمایند.
- بهتر است فاصله غذا خوردن تا شروع تمرینات ورزش، کمتر از ۳ ساعت نباشد تا هضم و جذب مواد غذایی به خوبی انجام گرفته و خون به مقدار کافی در دسترس ماهیچه‌ها باشد.
- نیم ساعت قبل از تمرین و یک ربع بعد از آن، از آشامیدن نوشیدنی‌های خیلی سرد باید خودداری نمود.
- بعد از تمرینات و مسابقات، تنها مواد غذایی مناسب، نوشیدنی‌ها مخصوصاً آب میوه‌ها هستند.
- در هنگام ورزش کردن در زمین یا سالن باید به موانع و خطرات توجه کنیم.
- هنگام استفاده از ابزار و وسایل ورزشی هوشیار باشیم و چگونگی استفاده از آن‌ها را بدانیم تا از ورزش خود لذت ببریم.
- ورزش و تمرینات را با توجه به فصل انجام دهیم. اگر در فصل گرما هستیم ورزش‌ها و حرکات را سبک، ملایم و با فاصله انجام دهیم و اگر در فصل سرما هستیم، حرکات و تمرینات را پی در پی و به تندی انجام دهیم.
- در فصل گرما ورزش ملایم‌تر و در فصل سرما ورزش بیشتر و شدیدتر مناسب است.
- پس از فعالیت‌های ورزشی نباید در معرض جریان هوای سرد قرار گیریم زیرا احتمال ابتلا به امراض مختلف از جمله



مشکلات ورزشی در مدارس

را تقویت و نکات منفی را تضعیف نمایند. در کشور چین تکمیل فرم رضایت از تربیت بدنی هر فرد، شرط لازم برای ارتقاء به پایه بعدی و فارغ التحصیلی است. اما در کشور ما تربیت بدنی علی‌رغم گذشت بیش از ۸۰ سال از ارائه این درس هنوز هم با چالش‌ها و فراز و نشیب‌هایی همراه است و به زعم بسیاری کارشناسان، اهداف مورد نظر حتی به طور نسبی محقق نگردیده و هر از چند گاهی چالشی جدی فرا روی عناصر تشکیل دهنده این درس ایجاد شده است. نداشتن برنامه‌ی درسی مصوب و کتب مفید در این زمینه همانند سایر دروس، کمبود نیروی انسانی و عدم تخصص تعدادی از معلمان (به ویژه در دوره‌ی حساس ابتدایی) که مسئولیت تدریس این درس را بر عهده دارند، کمبود فضا، امکانات، تجهیزات ورزشی، بودجه کافی و بسیاری از عوامل دیگر را می‌توان از موانع جدی رشد و توسعه‌ی تربیت بدنی و این که متأسفانه هنوز این درس نتوانسته به جایگاه واقعی خود دست یابد، عنوان کرد. نتیجه این که موانع موجود موجب گردیده است که این درس از مسیر اصلی خود خارج گشته و پرداختن به رشته‌های ورزشی متناسب با امکانات محدود هر مدرسه به دلخواه سرلوحه‌ی کار اغلب معلمان قرار گیرد، بدون آن که اهداف تربیت بدنی و رویکرد آن در دوره‌های مختلف تحصیلی بر اساس

می‌شود. همان گونه که مطلع می‌باشیم واقعیت درونی و استعدادهای افراد در محیط‌های آزاد مانند فضای ورزشی در تعامل با دیگران و محیط بارز می‌گردد. شاید ما از توانمندی‌های خود آگاه نباشیم اما با قرار گرفتن در این محیط‌های (ورزشی) پی به ویژگی‌ها، علایق و استعدادهای خویش می‌بریم و همین امر مسیر حرکتی ما را در انتخاب هدف مشخص می‌کند. شرط سلامتی جامعه مدیون ورزش و تحرک افراد جامعه به خصوص دانش‌آموزان که آینده‌سازان این مرز و بوم هستند و آن یکی شناسایی موانع و مشکلات و نارسایی‌های موجود در مدارس و آموزشگاه‌های سطح شهر و روستا و دوم تقویت نقاط مثبت دانش‌آموزان که ما سعی بر این داریم که در این تحقیق نقاط ضعف و مشکلات را بشناسیم تا در رفع آن نارسایی‌ها، مسؤولین و عوامل اجرایی بهتر بتوانند برنامه‌ریزی بنمایند. چرا که اصلاح ساختار جامعه با همکاری عموم و اقشار جامعه عملی خواهد شد.

در بحث و تحقیق بررسی و مشکلات درس تربیت بدنی رسیدن به علل و عواملی که مانع پیشرفت در درس تربیت بدنی یعنی مشخص نمودن پارامترهای منفی خود به تنهایی شاید عامل پیشرفت نمی‌باشد اما زمانی که این علل منفی مشخص شود مسؤلان می‌توانند نکات مثبت این رشته

امروزه در فرایند مدیریت و برنامه‌ریزی و تصمیم‌گیری کلان پرداختن به ورزش به عنوان یکی از محورهای اصلی بالندگی و شکوفایی استعدادها در احاد یک ملت، مورد توجه اکثریت قریب به اتفاق دولت‌ها می‌باشد. به خصوص در کشور عزیز ما ایران، به خاطر تنیده شدن زندگی اجتماعی و روزمره مردم با انواع استرس‌ها و اضطراب‌ها و دل‌مشغولی‌ها، بایستی شرایط ورزش را فراهم کرد. شرایط و امکانات مدرن و مناسب و با استانداردهای جهانی ورزش جزو ضروری‌ترین اقدامات به حساب می‌آید. چرا که به گفته بزرگان روح سالم در بدن سالم است و مردم با پرداختن به ورزش نه تنها از سلامتی جسمانی برخوردار خواهند بود. بلکه به دلایل علمی از شادابی و سلامت روح و روان بهره‌مند خواهند گشت و به تجربه ثابت شده که در کشورهای پیشرفته و صنعتی مردم با خیال آسوده‌تر و رغبت بیشتری به ورزش می‌پردازند و بی‌سبب نیست که در جدول رده‌بندی کارشناسان بین‌الملل در امور اجتماعی، وجود امکانات ورزشی مدرن و کامل و اقبال مردم از ورزش را جزو امتیازات و برتری‌های کشورهای صنعتی و پیشرفته نسبت به کشورهای جهان سوم و رو به رشد قلمداد می‌کنند.

درس تربیت بدنی پایه و اساس و زیربنای تربیتی در آموزش و پرورش محسوب

بارشی در محیط حیاط و زیر بارش برف و باران موجب سرماخوردگی و از درس عقب افتاده می‌شود.

نقش معلمان و مربیان ورزش در تربیت اجتماعی و ورزشی افراد بر کسی پوشیده نیست. معلمان و مربیان ورزش میتوانند به کودکان و نوجوانان فعالیتهای جدید و نشاط انگیزی معرفی کنند و آنها را به یادگیری مهارتهای مربوط به آن ورزش تشویق نمایند. با توجه به نقش اساسی معلمان تربیت بدنی و ورزش این نکته نباید فراموش شود که معلمان ورزش زمانی بیشترین کارایی را در مدارس دارا خواهند بود که مشکلات و مسایل آنها برای درس تربیت بدنی به حداقل برسد.

با توجه به این که مسایل و عوامل بسیاری بر اجرای درس تربیت بدنی در مدارس کشور تأثیر گذار می‌باشند، انجام تحقیق در این زمینه ضروری است. به خصوص این که این مسایل می‌توانند منطقه‌ای و استانی باشند. لذا نتایج پژوهش میتواند به مسوولان و دست‌اندرکاران امر تربیت بدنی در آموزش و پرورش کمک کند تا با شناخت عوامل اثر گذار و مشکل آفرین در ورزش مدارس راهکارهای مناسب را برای برطرف کردن مشکلات اتخاذ نموده و گامی موثر در تحقق اهداف آموزشی تربیت بدنی بر دارد. امید است که با توجه هر چه بیشتر به این تحقیق بتوان مشکلی از مشکلات جامعه و به ویژه آموزش و پرورش حل شود.

دکتر صمدی

مشکلات و موانع و نارسایی های درس تربیت بدنی را می‌توان در چند مورد خلاصه نمود.

۱- کمبود امکانات و وسایل کمک آموزشی از قبیل داشتن فضای ورزشی جهت فعالیت‌های بدنی از قبیل حیاط، سالن، وسایل کمک آموزشی و ورزشی مانند توپ - تور والیبال و ...

۲- عدم توجه اولیا و مربیان به درس تربیت بدنی. بدین معنا که اهمیتی که اولیا به درس تربیت بدنی باید بدهد، قایل نمی‌شوند. مثلاً فرزندشان در درس ریاضی ضعیف می‌باشد، برای تقویت درس ریاضی اقدام به شرکت در کلاس‌های فوق برنامه و تقویتی می‌نمایند. در صورتی که نسبت به سلامت بدنی فرزندشان هیچ توجهی ندارند. فقط می‌توانند هنگام بیماری فرزندشان به پزشک مراجعه نمایند.

۳- عدم توجه دانش‌آموزان به ورزش. عواملی که در بخش فرضیه‌ها و سوال‌های پژوهشی به آن اشاره خواهد شد.

۴- دبیران دیگر درس‌ها و دیگران شامل: همسایگان، اقوام و آشنایان هیچ‌گونه ایجاد انگیزه‌ای را برای تشویق دانش‌آموزان از خود نشان نمی‌دهند. حتی ممکن است نقش منفی هم داشته باشند. مثلاً به او سرکوفت بدهند که همش در حال ورزش هستی.

۵- موقعیت کوهستانی بودن، یعنی سرما و ناملایمات جوی، یعنی بارشی که خود عاملی منفی و بازدارنده می‌باشد آن را مزید بر علت نموده است. مثلاً سرما و

مبانی علمی مشخص شده مورد توجه قرار گیرد. متأسفانه علاوه بر چالش‌های یاد شده فوق، نگاه منفی تعداد زیادی از مدیران مدارس و اولیاء که تربیت بدنی را مانع جدی پرداختن دانش‌آموزان به دروس دیگر می‌دانند و بر انباشته کردن ذهن دانش‌آموز از مطالب تئوری اصرار دارند، موجب دلسردی معلمان زحمتکش تربیت بدنی و تضعیف جایگاه این درس در این نوع مدارس و به خصوص دوره‌ی تحصیلی ابتدایی در بین دانش‌آموزان و اولیاء گردیده است. در حالی که تحقیقات متعدد در زمینه‌ی تأثیر تربیت بدنی بر میزان یادگیری سایر دروس مبین این مساله است که دانش‌آموزان دارای قابلیت جسمانی مناسب در فراگیری سایر دروس نسبت به دانش‌آموزان فاقد تحرک بدنی موفق‌ترند.

علل و عواملی که موجب مشکلات و نارسایی‌های در درس تربیت بدنی ایجاد می‌نمود عبارتند از: برنامه‌ریزی‌های مسوولین و عدم آگاهی معلمان تربیت بدنی و هم‌چنین عدم آگاهی خانواده‌ها و یا به طور غیرمستقیم صداوسیما و حتی وضعیت معیشتی معلمان عزیز درس تربیت بدنی که با تمام وجود از جان خود مایه می‌گذارند می‌توان ذکر نمود. امید است که با جمع‌آوری این تحقیق بتوان مشکلی از مشکلات جامعه و به ویژه آموزش و پرورش گشوده شود.



تکواندو

گذری به ورزش تکواندو



مسابقات جهانی ۱۹۷۵ سئول می‌باشد که در آن جا ورزشکار ایرانی (حسین بدیع‌زاده) مدال برنز برای ایران کسب نمود. افتخارات و مدال‌های کسب شده در عرصه‌های بین‌المللی ایران در این سال‌ها، پس از کره‌جنوبی به قدرت دوم تکواندو در جهان مبدل کرده است .

تکواندو در یزد: دبیر هیئت تکواندو استان یزد، جناب آقای علی میرزاییان، در خصوص تکواندو در یزد در این باره فرمودند:

تکواندو از سال ۱۳۶۵ در استان یزد پی‌گیری می‌شود. در حال حاضر ۲۵۰۰ نفر هنرجو مرد و ۸۷۰ نفر هنرجو زن در تمام رده‌های سنی در استان یزد در این رشته مشغول به فعالیت می‌باشند. هم‌اکنون در استان یزد ۲۱ باشگاه تکواندو دایر می‌باشد که از این تعداد ۱۵ باشگاه در شهر یزد و ۶ باشگاه در شهرستان‌های همجوار می‌باشند. هیئت تکواندو استان یزد در سال‌های اخیر با برگزاری مسابقاتی از جمله لیگ‌های استانی جام چند جانبه، آزاد استان، قهرمانی استان سعی در توسعه این ورزش را داشته‌است که ثمره آن حضور تکواندوکاران یزدی در لیگ کشوری و هم‌چنین کسب مقام اولی در مسابقات پومسه کشوری بوده است. ایشان در مورد تکواندو بانوان نیز فرمودند که: در سال‌های اخیر تعداد بانوان تکواندو کار یزدی افزایش چشم‌گیری داشته و در این سال‌ها موفق به کسب مدال کشوری نیز گشته‌اند.

امیر حسین فلاح ابرقویی

به حریف وارد نمود. اما در کل تکواندو به معنای پرش و شکستن سریع به وسیله دست و پا می‌باشد .

رتبه‌بندی در تکواندو: در هر رشته‌ی رزمی افراد با توجه به آن درصد از مهارتی که می‌توانند به اجرا بگذارند رتبه‌بندی می‌شوند. به این منظور در تکواندو نیز با توجه به مهارت‌های هنرجو به وی کمربندی با رنگ خاص اعطا می‌شود. که ترتیب رنگ آن از کمترین مهارت تا بالاترین مهارت این گونه می‌باشد: ۱- سفید (تازه کار) ۲- زرد ۳- سبز ۴- آبی ۵- قرمز ۶- سیاه (حرفه‌ای) این کمربندها بر روی لباس سفید تکواندو بسته می‌شود و نشان‌گر میزان مهارت فرد می‌باشند .

مسابقات تکواندو : مسابقات تکواندو در سه بخش اجرا می‌شوند:

- ۱- مبارزه: در این بخش دو ورزشکار با استفاده از تجهیزات کامل (کلاه ضربه‌گیر - هوگو - ساعد و ساق‌بند - بیضه‌بند) برای پیش‌گیری از آسیب‌های احتمالی در یک تشک هشت ضلعی به مبارزه می‌پردازند .
- ۲- پومسه: اجرای نمایشی تکنیک‌های تکواندو بر اساس مراحل تعریف شده. (فرم)
- ۳- حرکات نمایشی: اجرای مبارزات و حرکات نمایشی.

تکواندو در ایران: این ورزش در سال ۱۳۴۷ به ایران راه گشود و با توجه به جذابیت و پویا بودن، مورد توجه نیز واقع شد. اولین افتخار جهانی ایران در رشته تکواندو مربوط به

تکواندو شاخه‌ای از ورزش‌های رزمی به شمار می‌آید. این ورزش کهن حدود ۲۰ قرن پیش در شبه جزیره کره ابداع شده است. (هم‌اکنون نیز تکواندو ورزش ملی کشور کره‌جنوبی می‌باشد.) مطالعه و پرداختن به ورزش تکواندو از آن جهات جاذب اهمیت می‌باشد که:

۱- رشته‌ی تکواندو پر طرفدارترین ورزش رزمی در جهان می‌باشد. این رشته بیشترین تعداد ورزشکار را در میان ورزش‌های رزمی به خود اختصاص داده است و افراد زیادی در سرتاسر جهان به طور حرفه‌ای و آماتور در این رشته مشغول به فعالیت می‌باشند. در این خصوص نیز می‌توان به این نکته اشاره کرد که ۲۰۳ کشور جهان در حال حاضر در عضویت فدراسیون جهانی تکواندو (W.T.F) می‌باشند. فدراسیون جهانی تکواندو در سال ۱۹۷۳ در شهر سئول پایه گذاری شده است.

۲- تکواندو یکی از ۲۸ رشته از ورزش‌های المپیک تابستانی به شمار می‌آید. در سال ۲۰۰۰ این ورزش به طور رسمی در المپیک سیدنی برگزار شد. ورزش تکواندو:

در این رشته ورزشی عمده‌ی حرکات با پا اجرا می‌شود که در این امر تا حدودی این ورزش با دیگر رشته‌های رزمی متمایز می‌سازد. به طوری که ۷۰٪ از حرکات با پا انجام می‌شوند و دست‌ها بیشتر در حرکات دفاعی به عمل می‌آیند. استفاده بیشتر از پاها نیز به این خاطر می‌باشد که می‌توان با توجه به قدرت پاها ضربان سهمگین‌تری

غذاهایی که در کاهش وزن موثرند چیست؟



سرکه

راز آن در یک کلام، اسید است! محققان می‌گویند سرکه موجب به جریان انداختن ژن‌هایی می‌شود. این ژن‌ها تولیدکننده آنزیم‌هایی هستند که چربی‌ها را در هم می‌شکنند. اگر علاقه‌مند به امتحان آن هستید، روزانه یک قاشق غذاخوری سرکه بخورید. شاید رقیق کردن آن با نوشابه اجازه بدهد طعم بهتری را تجربه کنید.



بیسکویت‌های سبوس دار

برای کاهش وزن، بیشتر از اینکه نوع غذا مطرح است. اگر بخواهیم وزنمان کاهش پیدا کند، میزان انرژی دریافتی از مواد غذایی متنوع، باید کمتر از میزان انرژی مورد نیازمان باشد. در این شرایط بدن انرژی مورد نیاز خود را از چربی انباشته شده در بدن بر می‌دارد. برخی افراد بیسکویت سبوس دار می‌خورند و فکر می‌کنند با حذف یک وعده و جایگزین کردن این خوراکی، انرژی کمتری به بدنشان می‌رسانند و لاغر می‌شوند. گرچه بیسکویت سبوس دار فیبر دارد و باید در طول روز مقداری فیبر دریافت کنیم، اما چون این خوراکی حاوی قند و روغن است، مصرف بی‌رویه آن توصیه نمی‌شود. نان‌های سبوس‌دار بدون چربی، در مقایسه با بیسکویت‌ها، حرارت کمتری می‌بینند و برای بدن بسیار مفیدتر هستند.

مهدی شکری



تخم مرغ

راز موجود در تخم مرغ، پروتئین آن است. پروتئین از طریق راه‌های مختلفی موجب کاهش وزن می‌شود. زیرا بدن‌تان انرژی و کالری بیشتری برای شکستن غذاهای پروتئینی نسبت به دیگر غذاها مصرف می‌کند. پروتئین هم‌چنین موجب می‌شود از طریق حجم ماهیچه‌ها کاهش وزن داشته باشید. به این ترتیب ماهیچه‌ها کالری بیشتری نسبت به چربی‌ها می‌سوزانند. براساس تحقیقات اخیر پروتئین‌ها بهتر از کربوهیدرات‌ها گرسنگی را تعدیل می‌کنند. کاهش میزان کربوهیدرات‌ها باعث می‌شود از پروتئین‌ها در مسیر کاهش وزن استفاده شود.



گردو و بادام

راز بادام و گردو، چربی‌های مفیدی است که دارند. تحقیقات نشان دهنده مفید بودن آجیل‌ها به ازای میزان فیبر، پروتئین و چربی‌های مفید آن‌هاست. این مواد موجب افزایش میزان حساسیت بدن به انسولین می‌شود و به کاهش وزن کمک می‌کند. گردو یکی از بهترین مواد غذایی دارای اسیدهای چرب امگا ۳ است و بادام‌ها دارای فواید زیادی از جمله داشتن کلسیم و استخوان سازی هستند.

یکی از مسائلی که امروزه برای بسیاری از افراد مهم و ضروری است، داشتن تناسب اندام می‌باشد. اکثر افراد بر این باورند که با کم غذا خوردن می‌توانند اندام خود را متناسب نگاه دارند. اما باید بدانید که کم خوردن درست نیست، باید غذاهایی را بخورید که برای کاهش وزن‌تان مفید باشد. اگر سیر و بی‌اشتها هستید خودتان را به خوردن غذا مجبور نکنید. مصرف مواد غذایی سنگین و چرب، روند هضم غذا را به تاخیر می‌اندازد. به این ترتیب بدن برای مدت بیشتری پر از کالری باقی می‌ماند و نیازی به کالری و انرژی جدید نخواهد داشت. این مطلب به ما می‌آموزد که چگونه با اضافه کردن یک سری از مواد به رژیم غذایی به راحتی کاهش وزن را تجربه کنیم.



جو دوسر

راز موجود در جو، فیبر فراوان آن است. به جای استفاده از برنج، از خوردن جو دو سر همراه با شامتان لذت ببرید. این کار می‌تواند از ایجاد چربی در شکم جلوگیری کند.



چای سبز

راز نهفته در آن ماده کاتچین است. براساس گفته‌های پروفیسور کوین سی، کاتچین موجب افزایش متابولیسم و میزان سوزاندن چربی کبد می‌شود. برای به دست آوردن این امتیاز، چهار تا شش فنجان چای سبز کافئین دار در روز بنوشید و ۱۸۰ دقیقه هر هفته ورزش کنید.

سومو

معرفی رشته ورزشی سومو

از ۲۵ کشور و سرزمین مختلف برگزار گردید. پس از آن مسابقات قهرمانی سومو جهان هر ساله با شمار روبه فزونی ورزشکاران و تیم‌های شرکت کننده برگزار گردیده است. در سال ۱۹۹۵، شش فدراسیون قاره‌ای برای سومو تاسیس گردید که هریک مسابقات قهرمانی قاره‌ای سومو را برگزار کرده‌اند. در حال حاضر سومو دارای ۱۰۵ کشور عضو در سطح جهان می‌باشد و فدراسیون بین‌المللی آن نیز شناسایی شده و رسمیت یافته توسط کمیته بین‌المللی المپیک (IOC)، شورای المپیک آسیا (OCA)، اتحادیه فدراسیون‌های بین‌المللی ورزشی (SportAccord) بوده و جزء برنامه اصلی بازی‌های مبارزهای (Combat Games) و بازی‌های جهانی (World Games) می‌باشد و نیز یک قدم تا ورود به بازی‌های المپیک ۲۰۲۴ فاصله دارد. تشکیلات سومو جمهوری اسلامی ایران توسط برادران منوچهری، ملی پوشان و قهرمانان اسبق ورزش‌های رزمی ایران و جهان، در سال ۱۳۸۹ بنیان نهاده شد و پس از طی مراحل کارشناسی و اخذ مجوزهای لازم از وزارت ورزش و جوانان در تاریخ ۱۳۹۳/۶/۱۵ و با صدور ابلاغ مسئولیت توسط فدراسیون ورزش‌های رزمی در مورخ ۱۳۹۴/۱/۱۹ رسماً آغاز به کار کرد.

جاسم منوچهری

رییس کمیته سومو جمهوری اسلامی ایران

بین‌الملل موفق بوده است. فدراسیون ملی سومو ژاپن در ۱ سپتامبر سال ۱۹۶۴ تاسیس و رویدادهای بسیاری را هر ساله در بخش آماتوری سومو برگزار کرده است که تیم‌هایی از خارج از ژاپن نیز شانس حضور در این رقابت‌ها را داشته‌اند. قدیمی‌ترین رویداد آماتوری سومو به سال ۱۹۱۵ باز می‌گردد. در سال ۱۹۸۰، فدراسیون ملی سومو ژاپن اولین دوره مسابقه ملی سومو آماتور را برگزار کرد و در آن رویداد از چند تیم خارجی نیز جهت شرکت در رقابت‌ها دعوت به عمل آمد. در نتیجه، رویداد مذکور به عنوان اولین رویداد بین‌المللی سومو آماتور نام گذاری گردید. از آن پس، شمار تیم‌های خارجی حاضر در رویدادهای سومو روبه فزونی گرفت و در جولای سال ۱۹۸۳ ژاپن و برزیل سازمانی را تاسیس نمودند که امروزه به عنوان فدراسیون بین‌المللی سومو (IFS) شهرتی جهانی دارد. از آنجایی که شمار کشورهای شرکت کننده در رقابت‌ها افزایش پیدا کرد، در سال ۱۹۸۵ نام آن رویداد سومو به مسابقات بین‌المللی سومو تغییر یافت و در سال ۱۹۸۹ دهمین دوره سالانه مسابقات بین‌المللی سومو در سائوپائولو برگزار گردید. در ۱۰ دسامبر سال ۱۹۹۲، به مناسبت سالگرد تاسیس IFS نام مسابقات یک بار تغییر و به عنوان مسابقات قهرمانی سومو جهان نام گذاری شد. اولین دوره مسابقات قهرمانی سومو جهان تحت فدراسیون بین‌المللی با حضور ۷۳ ورزشکار

سومو عمدتاً به عنوان یک ورزش ژاپنی شناخته شده است، اما شکل مشابه رقابت آن در کشورهای نظیر اتحاد جماهیر شوروی، کره جنوبی و حتی ایران دیده می‌شود. تاریخچه سومو به دوران باستان باز می‌گردد که منابع تاریخی موثق در کشورهایی مانند چین، هندوستان و نقاشی‌های دیواری به جا مانده از یونان باستان وجود دارد. بر طبق نظر تاریخ نویسان، بالاترین ستایش و تمجید در بازی‌های المپیک باستان مختص ورزشکارانی بود که در رقابتی شبیه به سومو به پیروزی دست پیدا می‌کردند. سومو بعدها به عنوان ورزشی پرطرفدار در سراسر ژاپن به عنوان شکل وقف شده آیین شینتو پدیدار گردید و با گذشت زمان مسابقات سومو به عنوان رویدادی کاملاً جذاب و منطبق با روحیه ملی ژاپن برگزار گردیده است. مسابقه سومو بر روی دوهیو (زمین مسابقه سومو) که دایره‌ای با قطر ۴۵۵ سانتی‌متر و پوشیده از خاک رس است انجام می‌شود. ریکیشی (کشتی گیر سومو) در تلاش خواهد بود تا حریف خود را از دوهیو بیرون کرده و یا قسمتی غیر از کف پاهای وی را با زمین اصابت دهد و در این صورت پیروز مسابقه خواهد بود.

با تلاش‌های مستمر فدراسیون بین‌المللی سومو جهت بسط روزافزون علاقه‌مندی به سومو، این رشته ورزشی به عنوان ورزشی شناخته شده در سرتاسر جهان و در نهایت در ایجاد وجهه‌ای منحصر به فرد در عرصه



مکمل چیست

مکمل: مکمل‌ها در یک تعریف ساده ابزارهایی برای افزایش توانایی ساختن ماهیچه در بدن ورزشکار هستند. در غالب موارد افراد با مولتی ویتامین‌ها، پروتئین‌ها و کراتین مصرف را شروع می‌کنند. (کراتین نوعی اسید آمینه است که منبع انرژی برای بدن محسوب می‌شود)

حال به بررسی کلی چند نوع مکمل می‌پردازیم.

۱- کراتین: آمینو اسیدی است برای حجم دادن به ماهیچه‌ها. این آمینو اسید در گوشت قرمز فراوان وجود دارد. با مصرف صحیح و اصولی کراتین می‌توان تعداد حرکات - ست‌ها و وزنه‌های بیشتری جابه‌جا کرد و همین باعث افزایش حجم ماهیچه‌ها می‌شود. کراتین باید در یک چرخه زمانی مشخص و صحیح مصرف شود. در ضمن مصرف هر نوع مکمل اگر بیش از حد باشد خطرناک است.

۲- پروتئین: منشا پروتئین‌ها آمینو اسیدها هستند و آمینو اسیدها اساسی‌ترین رکن ساختن ماهیچه می‌باشد. بنابراین پروتئین ضروری‌ترین عنصر ساخت ماهیچه می‌باشد و بدون آن ماهیچه ساخته نمی‌شود. معروف‌ترین و عضله‌سازترین پروتئین مکمل پروتئین whey می‌باشد. این پروتئین همان آب پنیر می‌باشد. البته به صورت پودر شده. شما هم به راحتی می‌توانید از آب پنیر استفاده کنید، زیرا به راحتی جذب عضله شده و عضله‌سازی صورت می‌گیرد.

منابعی که غنی از پروتئین است شامل: فیله مرغ، ماهی، بوقلمون، تخم مرغ، آب پنیر و...

۳- مولتی ویتامین‌ها: هرگز نباید مولتی ویتامین را فراموش کرد. اگر شما کمبود یک ویتامین یا مینرال (ماده معدنی) داشته باشید، این موضوع حتماً مانع پیشرفت شما در ورزش خواهد شد. مولتی ویتامین‌ها برای پیشرفت در حجم ماهیچه‌ها بسیار موثر هستند. علاوه بر این که برای سلامتی هم تأثیرات فراوانی دارند، توجه شود که ورزشکاران و کسانی که تجربیات سخت بدن‌سازی انجام می‌دهند به ویتامین‌ها و مواد معدنی بیشتری نیاز دارند. منابع غنی از ویتامین‌ها: انواع میوه‌ها و سبزیجات

چه مکمل‌هایی مجاز است؟

مصرف انواع مکمل‌های ویتامینی و تغذیه‌ای زیر نظر پزشکان ورزشی مجاز است. از جمله امگا ۳، مولتی ویتامین، کلسیم، قرص آهن و... ولی مصرف مکمل‌های پروتئینی و نشاسته‌ای در سطح ورزش همگانی ضرورت ندارد.

قبل و بعد از تمرین بدن‌سازی چه بخوریم؟

مهم‌ترین وعده غذایی برای یک ورزشکار برای حجم عضلات وعده قبل و بعد از تمرین است. غذای قبل از تمرین باید به گونه‌ای باشد که دارای کربوهیدرات فراوان باشد تا در حین ورزش انرژی و سوخت را در اختیار ما قرار بدهد و قبل از ورزش نباید غذاهایی

با پروتئین بالا، چربی و فیبر بالا خورده شود. چون این غذاها دیر جذب است و در حین ورزش خون بیشتری به سمت معده پمپاژ شده و باعث ناراحتی معده در طول تمرین می‌شود. بهترین زمان مصرف غذا قبل از تمرین حدوداً باید ۲ ساعت قبل از تمرین میل شود و حاوی کربوهیدرات باشد.

سیب زمینی آب پز + شیر + پنیر، ماکارونی + موز، سالاد الویه + شیر + ده عدد بادام زمینی، عدسی + ده عدد بادام زمینی + موز

غذای بعد از تمرین:

بعد از تمرین بدن احتیاج شدیدی به پر کردن ذخایر پروتئینی و انرژی از دست رفته را دارد. باید سریعاً به عضلات پروتئین رساند تا بتوان حدکثر استفاده از هورمون رشد و تسترون که به علت تمرین سنگین در بدن ایجاد می‌شود را داشت. نکته جالب این است که برای بازسازی گلیکوژن ماهیچه‌ها باید بلافاصله بعد از تمرین یک کربوهیدرات زرد جذب مصرف شود مانند یک لیوان آب‌میوه و شیرموز و... بعد از مصرف کربوهیدرات به مصرف پروتئین روی بیاوریم. نمونه غذاهای بعد از تمرین: ده عدد خرما + یک عدد سیب زمینی کبابی + چهار عدد سفیده تخم مرغ، یک لیوان آب هویج + سه قاشق عسل + سینه مرغ، یک لیوان شیر موز + تن ماهی + پنج عدد بادام، یک لیوان معجون (شیر، عسل، خرما، بادام، انبه، موز) + فیله ماهی

حمید گلچین

تغذیه ورزش صبحگاهی

آیا باید قبل از یک تمرین صبحگاهی چیزی بخوریم؟

تا دو هفته ادامه دهد تا معده سازگار شود.
هفته اول: ۸ اونس نوشیدنی ورزشی (مثل گاتورید، پاورید)
هفته دوم: ۸ اونس آبمیوه (سیب، زغال اخته و انگور توصیه شده است). اگر کسانی که اسید معده بالا و یا رفلکس اسیدی وخیم و یا ناراحتی‌های معده دارند، باید از خوردن آب انگور و آب پرتقال خوداری کنند.
هفته سوم: نصف موز

هفته چهارم: یک موز کامل
این طرح یک منوی قابل قبول و مناسب است بدون بسیاری از چیزهایی که ورزشکار ممکن است امتحان کند. ورزشکاران باید روی بدن خودشان غذاها و مایعات متفاوتی را آزمایش کنند تا دریابند که کدام یک بهترین اثر را برای آن‌ها دارد. به خاطر داشته باشید که غذاها و مایعاتی را انتخاب کنید که دلچسب، راحت و مناسب باشند و منابع درست و اصلی انرژی به شمار روند و انرژی کافی بدن را تامین کنند و باعث ایجاد ناراحتی‌های معده نشوند.

آیا باید قبل از یک تمرین صبحگاهی چیزی بخوریم؟
ورزشکاران باید یک میان وعده پرکربوهیدرات، کم پروتئین و کم چربی ۰۳ تا ۰۶ دقیقه قبل از فعالیت ورزشی مصرف کنند. برخی از ورزشکاران دریافته‌اند که در اوایل صبح سخت می‌توانند غذا مصرف نمایند، به دلیل اینکه اشتها سرکوب شده است؛ با این وجود بهتر است ورزشکاران قبل از تمرین برخی از انواع کربوهیدرات را مصرف کنند. اگر ورزشکار نمی‌تواند صبح زود بیدار شود تا غذای مختصری مصرف نماید (۰۳ تا ۰۶ دقیقه قبل از فعالیت ورزشی)، بعد از ورزش بهتر است چیزی مصرف کند که سوخت مورد نیاز بدنش را تامین کند. شکایت از دردهای معده هنگام مصرف غذا نزدیک به شروع فعالیت ورزشی رایج است. این موضوع معمولاً با افزودن تدریجی غذاهای جامد به مایعات قابل اجتناب است. بهتر است معده هم مثل عضلات با افزایش غذاهای مایع و البته نه خیلی زیاد و نه خیلی زود..... این مراحل تدریجی برای کمک به سازگاری معده طراحی شده است.

در ادامه نمونه ای از یک طرح میان وعده در صبح را می‌بینید. ورزشکار باید یک طرح روزانه را حداقل یک



ورزش: زندگی

- ورزش با هدف قرار دادن اعصاب اشتها در مغز، احساس سیری را تقویت می کند.
- ورزش می تواند در پیشگیری از افسردگی کمک کند.
- ورزش وزن را کم می کند و اعتماد به نفس را بالا می برد.
- ورزش قند خون را کنترل می کند.
- ورزش خطر ابتلا به بیماری قلبی عروقی را کاهش می دهد.
- ورزش از تصلب شرائین جلوگیری می کند.
- ورزش از چاقی که عامل اصلی چند نوع سرطان است، جلوگیری می کند.
- ورزش کردن منظم در کاهش افسردگی موثر است.
- افرادی که فعالیت های حرکتی و ورزشی دارند، آگاهی و شناخت بیشتری از دنیای پیرامون خود خواهند داشت.
- ورزش در کنار تغذیه سالم بهترین شیوه درمان برای کاهش وزن است.
- فعالیت بدنی مناسب، خطر شکستگی لگن و ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش می دهد.
- ورزش منظم باعث تاخیر در بروز عوارض پیری می شود.
- ساده ترین و عملی ترین ورزش، پیاده روی است.
- افرادی که به بیماری خاصی مثل بیماری های قلبی - عروقی، مشکلات مفصلی، استخوانی کمردرد، آرتروز، آسم، دیابت نوع یک (که برای درمان انسولین استفاده می کنند) مبتلا هستند قبل از برنامه ریزی برای فعالیت بدنی و ورزش با پزشک خود مشورت کنید تا راهنمایی های لازم و برنامه ای مناسب را به شما ارائه دهد.
- ورزش هایی که تعداد ضربان قلب و تنفس را افزایش دهد، حداقل ۱۵ الی ۳۰ دقیقه بدون وقفه ادامه یابد و حداقل ۳ بار در هفته تکرار شود موجب بهبود قلب و ریه می شود.
- شنا، پیاده روی، دویدن، بسکتبال، دوچرخه سواری، کوهنوردی و تنیس برای قلب و ریه جزء مناسب ترین ورزش ها هستند.
- برای شروع برنامه ای ورزشی باید یکی از انواع ورزش های فعالیت هایی را که مورد علاقه ای ماست و با آمادگی جسمی، سن و شرایط ما تناسب دارد، انتخاب کنیم.
- انتخاب ورزش های دسته جمعی همراه با سایر افراد خانواده یا دوستان، ما را به تداوم برنامه ای ورزشی تشویق می کند.
- زمان مشخصی را برای انجام ورزش مشخص کنیم (صبح ها، بعدازظهرها یا شب ها)
- قبل از شروع ورزش، چند دقیقه ای را به گرم کردن بدن اختصاص دهیم.
- باید در حین ورزش و بعد از خاتمه ای آن احساس مطبوعی داشته باشیم، در غیر این صورت باید شدت و سرعت ورزش را کاهش دهیم.
- ورزش را جزیی از برنامه روزمره خود قرار دهیم.
- اگر آمادگی جسمانی کافی نداریم، ورزش را به آرامی شروع کنیم و به تدریج آن را افزایش دهیم.
- در هنگام ورزش برای پیشگیری از گرفتگی عضلات و خشکی بدن و به حداقل رساندن خطر آسیب به بدن، ابتدا بدن را گرم کنید و در پایان هم به تدریج با انجام حرکات کششی، ورزش را به اتمام برسانید.
- فعالیت هایی همچون پیاده روی با حفظ قدرت عضلانی و انعطاف پذیری به مفاصل کمک می کند تا آثار ناشی از افزایش سن کمتر شود.

سلیمه زارع

کارشناس آموزش و ارتقا سلامت معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد

جدول ورزشی

عمودی

۱. تیم ملقب به همسایه پر صدا
۲. از اصطلاحات تنیس - قبایل
۳. نگهبان گله - زمین لرزه
۴. گلر اسپانیا - مادر عرب
۵. هنوز فرنگی - شیر بیشه ای
۶. کلمه افسوس - خلاف یسار
۷. کثیف نیست - خاص تر
۸. مهاجم بزرگ برزیلی - زمین ترک
۹. شریان - رنج
۱۰. پرافتخارترین کشتی گیر دنیا - تخلص معیری

نسرین شکراللهی

افقی

۱. سرعتی زن والیبال ایران - از داوران مطرح ایرانی
۲. مدافع ژاپنی اینتر
۳. کم عقل - شتاب کردن
۴. عدد نحس - گریه
۵. لغزندگی - ضربه با پا
۶. سر - آرزو
۷. دهنده استقامت اهل ایتیوپی - خیلی فر
۸. رها ، ول - رمق - آزاده مرد
۹. حرف ربط - مایع حیات - چادر
۱۰. بی سرپرست - مدافع تیم پیکان

10 9 8 7 6 5 4 3 2

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10

برخی از فعالیت های انجمن های ورزشی پردیس شهیدان پاکنژاد

فعالیت های انجمن های ورزشی پردیس شهیدان پاکنژاد

برگزاری مسابقات فوتسال: در این سری از مسابقات ۱۷۰ نفر از دانشجو معلمان در قالب ۱۷ تیم به رقابت پرداختند. در این سری از مسابقات تیمی نیز از کارکنان دانشگاه نیز مشارکت کردند. در پایان نیز سه تیم برتر مسابقات به مقامهای اول تا سوم نایل آمدند.

برگزاری مسابقات دوئل پینگ پنگ: این مسابقات با حضور ۲۶ نفر از بازیکنان تنیس روی میز پردیس شهیدان پاکنژاد برگزار گردید. ۳۲ مسابقه برگزار گردید و ۳ تیم دوئل عناوین اول تا سوم را کسب کردند.

برگزاری مسابقات طناب کشی: ۴۸ نفر از دانشجو معلمان در قالب ۸ تیم به مسابقه پرداختند که از ۳ تیم برتر تقدیر گردید.

برگزاری مسابقات فوتبال دستی: طی مسابقات فوتبال دستی که توسط پردیس شهیدان پاکنژاد برگزار گردید، ۲۴ نفر از دانشجو معلمان به رقابت با یکدیگر پرداختند.

برگزاری مسابقات دارت: مسابقات دارت در پردیس شهیدان پاکنژاد با حضور ۲۰ دانشجو معلم برگزار گردید و بعد برگزاری ۲۰ مسابقه ۳ نفر مقامهای برتر را کسب کردند.

برگزاری مسابقات کشتی پهلوانی برای اولین بار در پردیس شهیدان پاکنژاد: ۲۸ نفر از دانشجو معلمان در مسابقات کشتی پهلوانی شرکت کردند و استقبال بیمانندی از این مسابقات گردید. در دو وزن این مسابقات برگزار گردید و در هر وزن سه نفر به مقامهای اول تا سوم رسیدند.

برگزاری مسابقات پرسینه: برای طرفداران این ورزش خاص و پرشور در انجمنهای ورزشی برنامه ریزی شده است و به دور از دید این انجمن نموده است. ۲۷ نفر از دانشجو معلمان در اوزان خود به رقابت با یکدیگر پرداختند.

برگزاری مسابقات والیبال: ۸۰ نفر از دانشجو معلمان در قالب ۱۰ تیم در گروههای مختلف به رقابت با یکدیگر پرداختند و در نهایت سه تیم از جمع این تیمها، مقامهای اول تا سوم را کسب کردند.

برگزاری برنامه کوهنوردی در برنامههای این انجمن گنجانده شده است. دانشجو معلمان را به دامن کوه و دل طبیعت برده تا از این فضا استفاده کنند و لذت ببرند. دیگر برنامهی این انجمن برگزاری دورههای آموزش شنا بوده است که دانشجو معلمان در این سری از کلاسها شرکت کردهاند.

انجمنهای ورزشی در مسابقات بین دانشگاههای استان یزد نیز شرکت کرده است و برای پردیس افتخار آفرینی کرده است. حاصل کار کاروان پردیس شهیدان پاکنژاد مقام سوم والیبال، یک مقام سوم در مسابقات کشتی و مقام سومی مسابقات تکواندو بوده است.

