



سلامتی با ورزش، ورزش با سلامتی

اردیبهشت ۹۸ / سال دوم
شماره پنجم
کاتال تلگرام: @edophysical_vru
صفحه اینستاگرام: vrup.e

اگر پخواهید جسم را به قدرت، به زیبایی و به
توانایی په پروز قدرت ها و استعدادهای گوناگون
پرسانیده باید ورزش کنید.

رهبر معظم انقلاب



نشریه علمی انجمن علمی تربیت بدنی دانشگاه ولی عصر (عج)

صاحب امتیاز:

انجمن علمی تربیت بدنی دانشگاه ولی عصر(عج)

مدیر مسئول:

فائزه سعدی

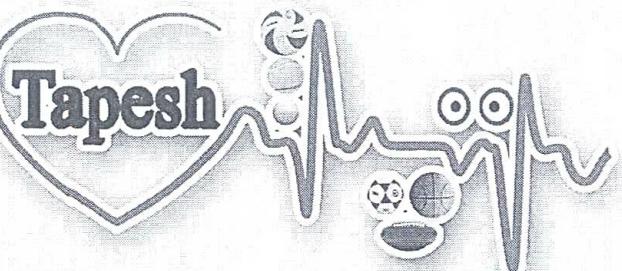
سردبیر:

منیر محبی

هیئت تحریریه:

احد اسکندری، زهرا بیتی، ام البنین سالاری، فائزه سعدی، فریما شجاع، زهرا عبدالی، امین فخری،

مهدی ملأتوری، امیرحسین میرزایی، مریم ناظری



مسابقه

فصل اول: گیاهان دارویی

جینسینگ - نخود فرنگی - زعفران - گل میخک - بابونه - لبلبو - چای سبز

فصل دوم: استعداد یابی ورزشی

+ والیبال - تشک پهلوانان - فوتبال به سبک ۴۰*۲۰ - به زلالی آب - غذای خاص چینی ها -

جدال دو حلقه - توپ بالدار

فصل سوم: تصورات غلط ورزشی

تغذیه و از بین رفتن اثرات مثبت ورزش - تصورات غلط ورزشی و حرکات ورزشی -

ایروویک یا بدنسازی با وزنه؟

فصل چهارم: آیا میدانید؟

آیا می دانید؟ - آیا می دانید؟ از نوع فوتبالی - فوتبالیست و پاک کنندگی دودکش -

هفت افسانه در بدنسازی

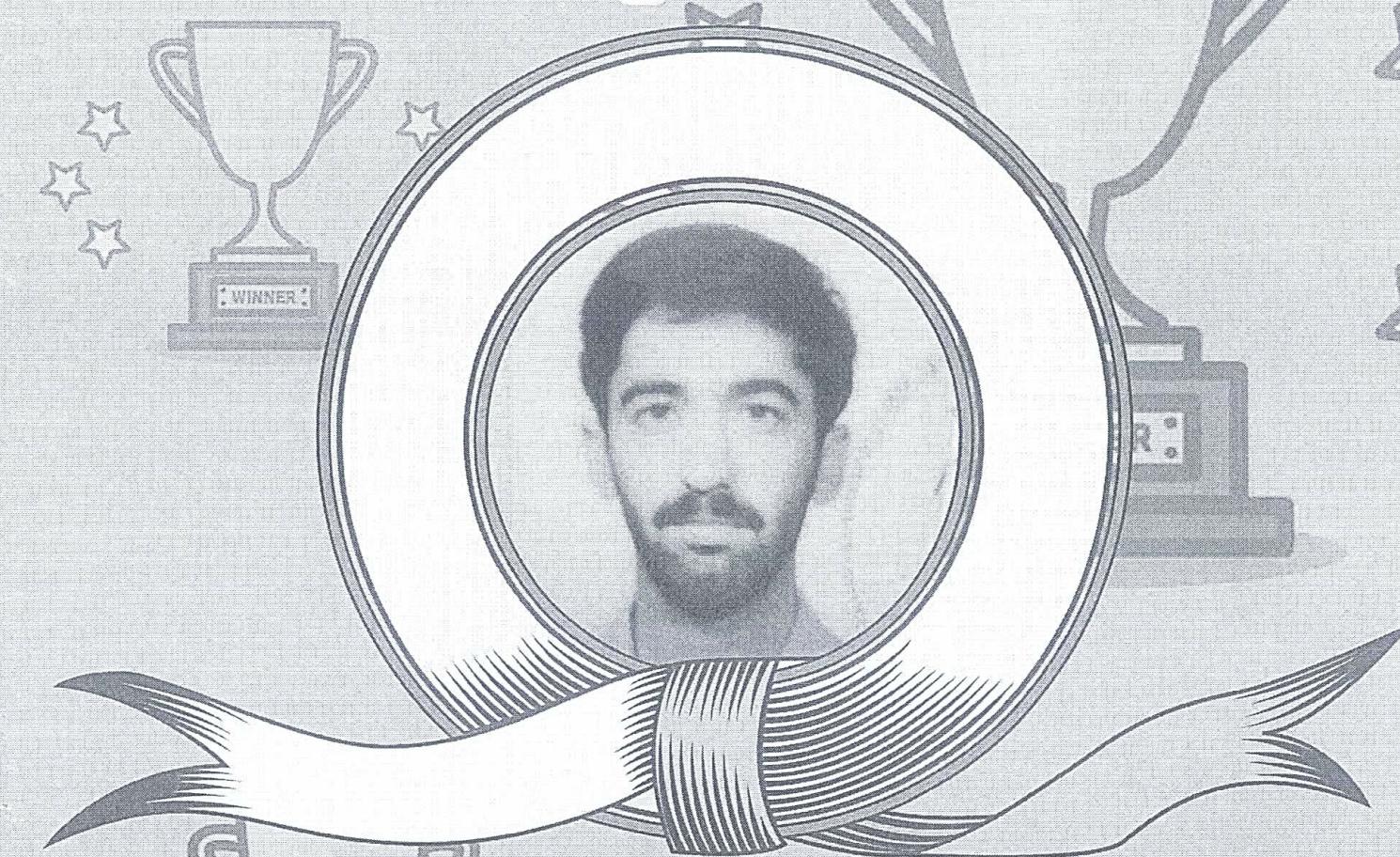
فصل پنجم: ورزشهای جدید

اسکلتون - اسب چرخ دار - هورس بال - کرف بال - سایکل پولو - درساژ - والیبال ترامپولین

فصل ششم: اطلاعات عمومی

فوتبال آمریکایی - BMI - سرحال شدن مثل اول تمرین

مسابقه



به دونفر از کسانی که تشخیص بدھند که این عکس مربوط به کدام یک از مسئولین یا کارکنان دانشگاه هست به قید قرعه جایزه‌های اهدامی گردد.

پاسخ خود را به دایرکت صفحه اینستاگرام انجمن علمی تربیت بدنی به آدرس @vrup.e ارسال فرمایید.

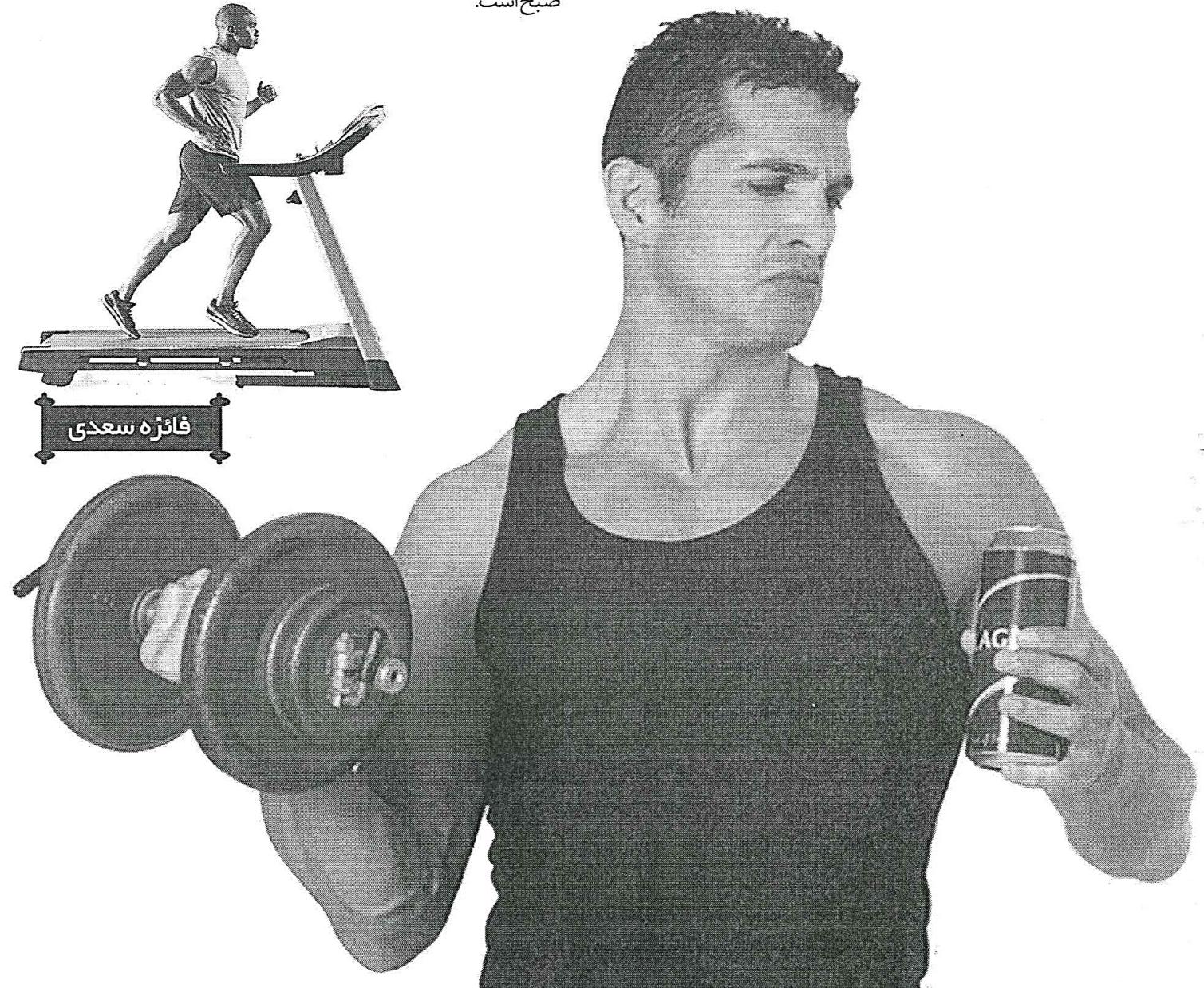


سرحال شدن مثل اول تمرین (ریکاوری)

درمانی - حمام یخ دوش متناوب بین آب سرد و گرم بعد از تمرین، کمک به کاهش دردهای عضلانی می‌کند. این روش باعث انبساط و انقباض رگ‌های بدن می‌شود و کم و زیاد شدن متabolism باعث دفع مواد زائد از عضلات و افزایش جذب آکسیژن و مواد مغذی به عضلات می‌شود. در ابتدا ۵ تا ۱۰ دقیقه با آب گرم شروع کنید عضلات می‌شود. در ابتدا ۵ تا ۱۰ دقیقه با آب گرم حمام یخ سپس ۱ دقیقه آب سرد و به دنبال آن ۱ دقیقه آب گرم حمام یخ باید در یک وان به همراه مقداری یخ قرار بگیرد. ماساژ تا ۳۰٪ از دردهای عضلانی پس از تمرین را می‌کاهد. ماساژ بافت نرم به افزایش جریان خون، کاهش التهاب در عضله و خارج کردن سریع مواد زائد حاصل از وزش، کمک می‌کند. خواب در طول خواب بدن هورمون رشد منتشر کرده که به ترمیم و رشد عضلات کمک می‌کند. بیشترین میزان تولید هورمون رشد بین ساعت ۱۰ شب تا ۴ صبح است.



فائزه سعدی



همه‌ی ما بعد از یک تمرین سخت می‌خواهیم مثل شروع تمرین سرحال باشیم و درد و خستگی نداشته باشیم. برای این کار میتوانیم دوش متناوب گرم و سرد بگیریم، پروتئین، کربوهیدرات و آب مصرف کنیم. ماساژ و خواب هم خیلی تاثیر دارد، که در نتیجه اثری می‌گیریم و عضلات مثل قبل می‌شوند.

۳۰ دقیقه بعد از تمرین، به ریکاوری و بهبود آسیب‌های عضلانی کمک می‌کند. شیک پروتئین تشکیل شده از نصف موز، یک پیمانه پودر پروتئین، شیر بادام و شاهدانه. پس از تمرین به‌ازای هر کیلوگرم از وزن بدن خود، ۲ گرم کربوهیدرات و ۰/۵ تا ۱ گرم پروتئین مصرف کنید. برای یک ریکاوری متعادل، هیدراته بودن بدن خیلی اهمیت دارد. در حین تمرین و پس از آن آب فراوان بنوشید. سرما و گرما

بنامش و به یادش...

سپاس گذاریم خداوند منان را که توفیق سعی در تلاش را به ماعطاف مود و ماقو افستیم با سومین شماره از تپش باشیم همراه باشیم. مادر این شماره از تپش با بررسی مباحث از قبل ذکر شد و بیان مطالب جدید همچون بررسی ورزش‌های نوین، گیاه درمانی ورزشی و... سعی براین داشتم تا کامی موثر در مسیر ورزش و سلامتی برداریم. امید است که تلاش‌های گروه تپش موثر و مفید واقع شود و رضایت خاطر مخاطبان را جلب کند. تمامی مطالب این نشریه تقدیم می‌شود به روح بلند و ملکوتی قهرمان بی‌نشان شهید ورزشکار شهید ابراهیم‌هادی باشکراز تمامی کسانی که ما و تپش را در این مسیر پیاری کردن.

نیز محبی



فصل اول: گیاهان دارویی

مقدمه:

امروزه ورزش به یک پدیده اجتماعی مهم مبدل شده است که تمامی اشاره‌ای از سینه مختلف در بین مردم افزایش یافته است. این نکته ضروری است که در این زمانی و زمانی دیگر نیز به منظور سریرمی و گذراندن وقت، امایاد آوری این اندازه گیری دور کمر نسبت به بیانگیرنده ورزش را ایجاد کند و حافظه و ضامن کند. ورزش با هر رنگرشی که انجام شود باید زمینه سالمتی افراد را محیا کند و ضامن کند. این اندازه گیری های دیگر ؓها افزایش برای رسیدن سالمتی و بخشی دیگر نیز به منظور سریرمی و گذراندن وقت، امایاد آوری این اندازه گیری دور کمر نسبت به بیانگیرنده ورزش را ایجاد کند و حافظه و ضامن کند. ورزش با هر رنگرشی که انجام شود باید زمینه سالمتی افراد را محیا کند و حافظه و ضامن کند. این اندازه گیری های دیگر ؓها افزایش برای رسیدن سالمتی آنها باشد. کاهی تر زمینه ورزش قهرمانی و حتی زمینه های غیرمعقول متسل میشوند که شاید در ابتداء مسافت کوتاه ترین زمان به نتایج مطلوب برسانند اما بعض امتحانات مطلوب میشوند. مادر این شریه علمی و تخصصی سعیمان براین بوده است که با انسان نفوذ افراد با مولا از این اندیزه را و بهترین مکمل های طبیعی به تمام ورزشکاران چه در سطح حرشه ای و چه در سطح مبتدى زمینه ساز قهرمانی افراد و حافظه هرچه بیشتر سالمتی باور زن و ورزش با سالمتی. امید است که مطالب این خداوند منان مارا در این مسیر یاری کند.

با استفاده از قد، وزن، دور کمر و باسن چربی بدنتان را در خانه محاسبه کنید.

دور کمر

با این شاخص، دیگر وزن کل بدن مطرح نیست، بلکه چربی فعال از لحاظ سوخت و ساز و چربی زیانباری که در اطراف اندام‌های درون شکم جمع می‌شود، ارزیابی می‌شود. اندازه گیری دور کمر نسبت به بیانگیرنده ورزش را ایجاد کند، شاخص بهتری برای پیش‌بینی خطر ابتلاء به دیابت است و به همان اندازه بیانگیرنده ورزش خوبی برای پیش‌بینی خطر بیماری قلبی است. بنابراین با این اندازه گیری دور کمر می‌توان گروه قابل توجهی را که بیانگیرنده در محدوده سالم قرار می‌گردند، اما دور کمر بالا نهادها را در معرض دیابت و بیماری قلبی قرار میدهد تشخیص داد. بنابراین اندازه گیری بیانگیرنده و دور کمر همراه با هم باید برای اندازه گیری موفقیت افراد دارای اضافه وزن یا چاق به کار رود. انجمن قلب امریکا می‌گوید اندازه گیری دور کمر باید درست در بالای ناف انجام شود، و بسیاری از پژوهشگران هم نوک استخوان لگن را که تقریباً در سطح ناف قرار می‌گیرد، ملاک قرار میدهند. با این حال تعریف دور کمر بیش از حد بزرگ نیز به تمدید نظر نیاز دارد. در حال حاضر حد فاصل ۱۰۲ سانتی متر برای مردان و ۸۸ سانتی متر برای زنان قرار داده شده است. بخشی از کارشناسان حتی معتقدند می‌توان این عدد را باید پایین تراورده و به ۹/۸۸ سانتی متر برای مردان و ۸/۸۳ سانتی متر برای زنان پایین آورد.

مهدی ملانوری

چاقی یکی از معضلاتی است که همه جوامع گرفتاران هستند. چاقی موجب می‌شود که چربی بدن به مقدار قابل توجهی بالا رفته و باعث بروز مشکلاتی در سلامت افراد شود. اما شما می‌توانید با سه روش ساده چربی بدن خود را اندازه گیری کنید و از خطرات احتمالی جلوگیری کنید. برای اندازه گیری میزان چربی بدن خود به این سه روش به این نکات توجه کنید.

شاخص توده‌ی بدنی

برای اندازه گیری شاخص توده بدنی یا بیانگیرنده وزنتان را به کیلوگرم اندازه بگیرید و از رابر مجدور قدقان تقسیم کنید. این معیار در واقع به شما می‌گوید به ازای هر سانتی متر قدقان چند گرم وزن را حمل می‌کنید. در اغلب افراد میزان شاخص توده بدنی به طور معقولی با میزان چربی کلی بدن متناسب است و شاید مهم تر اینکه این شاخص، معیار خوبی برای ارزیابی خطرات بهداشتی ناشی از اضافه وزن است، به عنوان یک قاعده هر چه بیانگیرنده و زمان بالاتر می‌رود، مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی و عروقی و نیز مرگ و میر کلی بالامیروند.

نسبت دور کمر به دور باسن

این روش یا یک محاسبه ساده به دست می‌اید، تقسیم کردن اندازه دور کمر بر اندازه دور باسن. هر چه این نسبت کمتر باشد، از لحاظ سالمتی بهتر است. اندازه گیری دور کمر معمولاً در باریک ترین بخش میان تنه انجام می‌شود. برای زنان خطر بیماری قلبی، سکته مغزی و سایر مشکلات بهداشتی با بالا رفتن این نسبت از ۸۵٪ افزایش می‌یابد، برای مردان حد فاصل نسبت طبیعی و غیر طبیعی را در حدود ۹٪ قرار میدهند.

BMI



جشنینگ

جینسینگ مشخص کرد که این گیاه می‌تواند خستگی را کاهش دهد، انرژی و انگیزه را بهبود بخشد. یک مطالعه بر اساس یافته‌های مشابه، نشان می‌دهد که بین ۶۰۰-۲۰۰ میلی گرم از هر نوعی از گیاه کنند تمام فواید را از کاهش روند پیری گرفته تا فازیا ش قوه مردانگی (توان عضلانی)، دارایی باشد.

در واقع، جینسینگ پاناکس نام خود را به علت بسیاری از فواید گیاهی که بر بدن دارد، می‌گیرد. نوع «پاناکس» به عنوان «درمان‌گر کلی» ترجمه می‌شود (PAN به معنی کل و AXOS به معنی درمان در یونانی است). از سوی دیگر، کلمه جینسینگ به معنای «شبیه به آدم» است، به احتمال زیاد به علت شباهت خاص شکل ظاهری ریشه این گیاهان باهیبت یک انسان است.

جینسینگ چه فوایدی بر بدن دارد؟

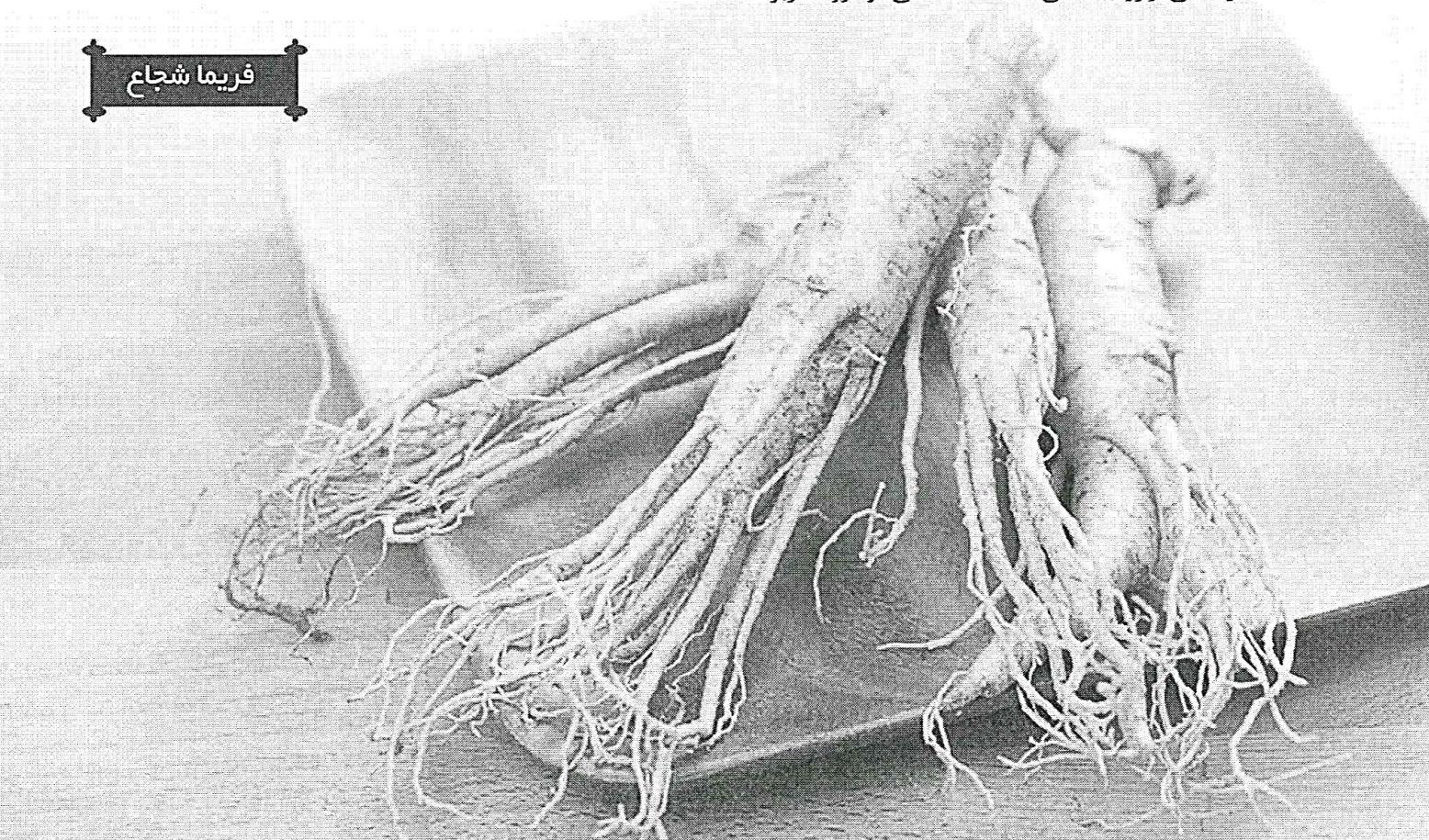
جینسینگ آسیایی اغلب به منظور اعمال تحریک بر بدن یا به جریان در آوردن عملی در بدن بکار می‌رود (کاتالیزور واکنش‌هایی مانند سوخت‌وساز)، در حالی که شکل آمریکایی آن برای بهبود ریکاوری و خاصیت آرامش‌بخشی آن استفاده می‌شود.

فواید موثر جینسینگ بر سلامت چیست؟

انرژی و عملکرد

تحقیقات اخیر علمی بر روی تمامی مطالعات انسانی در مورد کاربرد

فریما شجاع



FST در سراسر طول فصل، بعداز فصل و خارج از فصل، انجام شده بود. به خاطر نیازمندی های بسیار بالای این رشته ورزشی، لازم است که روش های درمانی برای هر جلسه تنظیم شوند. اگر مشکل خاصی به دلیل انجام بازی آخر به وجود آمده باشد، باید برنامه درمانی بر اساس آن تنظیم شود. هدف های درمانی، چالش های فلی ناشی از تمرین کردن بایزی کردن و درمان کل بدن برای ایجاد تعادل و بازسازی را موردن توجه قرار می‌دهند. عمدۀ تربیت درخواست ورزشکاران، بالا درن پایه برای اینین بردن احساس سنگینی در پاهاست. اگر روز مسابقه بود، کار به روش مقدماتی انجام خواهد شد و باهدف آماده کردن ورزشکار برای زمان بر دستگاه عصبی سمتیک تمرکز می‌شود. در روز بازی، سرعت حرکت نسبت به سرعت در دریگ روز ها بسیار بالاتر بود، اگر تسهیل عمقي عصبی عضلاتی مورد استفاده قرار می‌گرفت، کمتر می‌شد. پارامتر های FST برای قبل بازی به صورت زیر تنظیم می‌شدند: تکرار بالای PNF کم نیرو و کاهش مدت و شدت کشش ها به نحوی که ارایه شده است. اگر پس از بازی بوداین کار بر دستگاه عصبی پاراسمتیک باهدف تسهیل بازیافت در مرحله بازسازی انجام می‌شد. میزان سرعت این جلسات بسیار پایین تر بود و مهارت جبرانی داشت. تمرکز بر نواحی است که در بازی نقش دارند هدف آماده کردن ورزشکار برای بازی بعدی بود. پارامتر های FST برای بعد بازی به صورت زیر تنظیم می‌شدند: تکرار های اندک PNF کم نیرو و افزایش مدت و شدت کشش ها به نحوی که ارایه شده است. هر چند عموماً بیشتر پژوهش های پیشتری بر روش های کشش پویا انجام شده است. پژوهش های پیشتری بر روش های کشش پویا مثل FST و دیگر روش های برای نشان دادن چگونگی مفید بودن آن ها لازم است در مطالعه موردي ما، نظرات مشترک ورزشکارانی که درمان روی آنان انجام شده بود احساس سریع تر سبک تر وقوی تر بودن و کاهش معنا دار دردهای آنان بود آن ها در کل محدودیت کمتری را در باز کردن لگن، پشت و شانه احساس کردند. انعطاف پذیری ورزشکاران در خارج از فصل افزایش پیدا کرد و هنگام فصل مسابقات حفظ شد. به علاوه، دستاوردهای بیشتری در خارج از فصل شکل گرفت. وقتی برای مدت طولانی تری بازی می‌کنند، حفظ انعطاف پذیری باهدف سالم و در اوج بودن هنگام بازی کردن از اهمیت بیشتری بخوددار است. در مقایسه با درمانشان، آن ها سالم تر بودند و بیشتر دوران حرفة ای خود را بدون آسیب پشت سر گذاشتند (هر آزمودنی به مدت ۷ سال به صورت کامل از آسیب دیدگی به دور بود) به دلیل ماهیت مشارکت و سفارشی سازی برای نیاز های هر یک از ورزشکاران، کشش درمانی FASIL به طور موقتی آمیزی طی دودهه اخیر روی صدها ورزشکار حرفة ای، اجراسده است. بهتر شدن عملکرد و کاهش آسیب های ناشی از این نوع کشش ها و رابطه طولانی مدت لین ورزشکار و درمانگر ها مشهود است. آنان که در زمین، رختکن یا تلاق درمان هستند و با ورزشکارانی با هرجایگاهی که باشند کار می‌کنند.

نکته های کلیدی

۱۰۰ همیشه از ۱۰ اصل پیروی کنید.

۱۰۱ هدف های ویژه ای را که می‌خواهید به آن ها دست پیدا کنید، بر حسب نیاز های انعطاف پذیری تنظیم کنید.

۱۰۲ به آنچه ورزشکار حس می‌کند، گوش کرده آن را مدنظر قرار دهید و بر اساس آن درمان را نجام دهید.

۱۰۳ درمانی را که در آن زمان مورد نیاز است، ارایه کنید.

۱۰۴ انعطاف پذیری را در خارج از فصل، افزایش دهید.

۱۰۵ مقادیر کوتی انعطاف پذیری را در طول فصل، بازیابی کنید.

MSK در سراسر طول فصل، بعداز فصل و خارج از فصل، انجام شده بود. به خاطر نیازمندی های بسیار بالای این رشته ورزشی، لازم است که روش های درمانی برای هر جلسه تنظیم شوند. اگر مشکل خاصی به دلیل انجام بازی آخر به وجود آمده باشد، باید برنامه درمانی بر اساس آن تنظیم شود. هدف های درمانی، چالش های فلی ناشی از تمرین کردن بایزی کردن و درمان کل بدن برای ایجاد تعادل و بازسازی را موردن توجه قرار می‌دهند. عمدۀ تربیت درخواست ورزشکاران، بالا درن پایه برای اینین بردن احساس سنگینی در پاهاست. اگر روز مسابقه بود، کار به روش مقدماتی انجام خواهد شد و باهدف آماده کردن ورزشکار برای زمان بر دستگاه عصبی سمتیک تمرکز می‌شود. در روز بازی، سرعت حرکت نسبت به سرعت در دریگ روز ها بسیار بالاتر بود، اگر تسهیل عمقي عصبی عضلاتی مورد استفاده قرار می‌گرفت، کمتر می‌شد. پارامتر های FST برای قبل بازی به صورت زیر تنظیم می‌شدند: تکرار بالای PNF کم نیرو و کاهش مدت و شدت کشش ها به نحوی که ارایه شده است. اگر پس از بازی بوداین کار بر دستگاه عصبی پاراسمتیک باهدف تسهیل بازیافت در مرحله بازسازی انجام می‌شد. میزان سرعت این جلسات بسیار پایین تر بود و مهارت جبرانی داشت. تمرکز بر نواحی است که در بازی نقش دارند هدف آماده کردن ورزشکار برای بازی بعدی بود. پارامتر های FST برای بعد بازی به صورت زیر تنظیم می‌شدند: تکرار های اندک PNF کم نیرو و افزایش مدت و شدت کشش ها به نحوی که ارایه شده است. هر چند عموماً بیشتر پژوهش های پیشتری بر روش های کشش پویا انجام شده است. پژوهش های پیشتری بر روش های کشش پویا مثل FST و دیگر روش های برای نشان دادن چگونگی مفید بودن آن ها لازم است در مطالعه موردي ما، نظرات مشترک ورزشکارانی که درمان روی آنان انجام شده بود احساس سریع تر سبک تر وقوی تر بودن و کاهش معنا دار دردهای آنان بود آن ها در کل محدودیت کمتری را در باز کردن لگن، پشت و شانه احساس کردند. انعطاف پذیری ورزشکاران در خارج از فصل افزایش پیدا کرد و هنگام فصل مسابقات حفظ شد. به علاوه، دستاوردهای بیشتری در خارج از فصل شکل گرفت. وقتی برای مدت طولانی تری بازی می‌کنند، حفظ انعطاف پذیری باهدف سالم و در اوج بودن هنگام بازی کردن از اهمیت بیشتری بخوددار است. در مقایسه با درمانشان، آن ها سالم تر بودند و بیشتر دوران حرفة ای خود را بدون آسیب پشت سر گذاشتند (هر آزمودنی به مدت ۷ سال به صورت کامل از آسیب دیدگی به دور بود) به دلیل ماهیت مشارکت و سفارشی سازی برای نیاز های هر یک از ورزشکاران، کشش درمانی FASIL به طور موقتی آمیزی طی دودهه اخیر روی صدها ورزشکار حرفة ای، اجراسده است. بهتر شدن عملکرد و کاهش آسیب های ناشی از این نوع کشش ها و رابطه طولانی مدت لین ورزشکار و درمانگر ها مشهود است. آنان که در زمین، رختکن یا تلاق درمان هستند و با ورزشکارانی با هرجایگاهی که باشند کار می‌کنند.

۱۰۶ همیشه از ۱۰ اصل پیروی کنید.

۱۰۷ هدف های ویژه ای را که می‌خواهید به آن ها دست پیدا کنید، بر حسب نیاز های انعطاف پذیری تنظیم کنید.

۱۰۸ به آنچه ورزشکار حس می‌کند، گوش کرده آن را مدنظر قرار دهید و بر اساس آن درمان را نجام دهید.

۱۰۹ درمانی را که در آن زمان مورد نیاز است، ارایه کنید.

۱۱۰ انعطاف پذیری را در خارج از فصل، افزایش دهید.

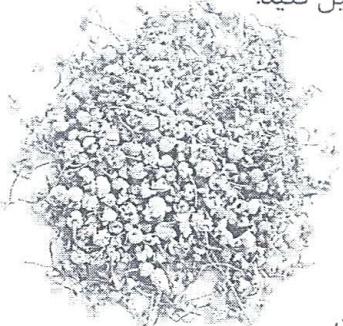
۱۱۱ مقادیر کوتی انعطاف پذیری را در طول فصل، بازیابی کنید.



گیاهان دارویی

بابونه

یکی از بهترین داروهای گیاهی برای درمان گرفتگی عضلات پا محسوب می‌شود. چای بادمنوش بابونه حاوی یک نوع اسیدامینه به نام گلیسین است و به دلیل خواص ارامبخش قوی که بر عضلات دارد به درمان درد ناشی از گرفتگی عضلات پا کمک می‌کند. اگر دچار گرفتگی عضلات پا شدید، روزانه حداقل ۴-۵ فنجان چای یا دمنوش بابونه به مدت ۳-۴ هفته میل کنید.



ام البنین سالاری

تأثير طلای سرخ بر درد عضلات

طی بررسی هانشان داده شده که زعفران برای جلوگیری از ضعیف شدن و درد ماهیچه ها بعد از ورزش های سخت موثرتر از داروهای ضد التهاب عمل میکند. زعفران غنی از مواد مفیدی به نام کاروتینوئیدهاست که از سرطان و بیماری های قلبی جلوگیری می کند. دو کاروتینوئید موجود در زعفران به نام کروسین و کروستین خاصیت ضد التهاب و ضد درد دارند. دو محقق ایرانی اثر تسكین بخش زعفران بر روی دردناکی دیررس عضلانی پس از انجام ورزش شدید را با اثر داروی ایندوماتاسین مقایسه کردند. چند مرد که تاکنون در ورزش سخت و مرتب شرکت نکرده بودند انتخاب و یک هفته قبل از ورزش شدید و دو هفته بعد از آن به ۱۲ نفر از آنها ۳۰۰ میلی گرم پودر زعفران دادند. ۱۲ مرد دیگر سه بار در روز داروی ضد التهابی غیراستروئیدی ایندوماتاسین را مصرف کردند.

به ۱۵ نفر گروه کنترل داروی پلاس داده شد. گروهی که زعفران خورده بودند تا سه روز بعد از ورزش درد شدیدی نداشتند. گروه ایندوماتاسین تا ۲۴ ساعت درد کمی داشتند و بعد از ۷۲ ساعت درد از بین رفت. گروه کنترل هم تا سه روز درد شدیدی داشتند که اوج این درد تا ۴۸ ساعت بعد بود. شاخص اندازه گیری تورم ماهیچه ها اندازه دور ران است که در افراد دریافت کننده زعفران و ایندوماتاسین تغییری نکرد. ولی در افراد گروه کنترل بعد از ۲۴ ساعت افزایش تورم ماهیچه ها داشتند. قدرت ماهیچه هادر گروهی که

زعفران خورده بودند تا ۶۴ درصد افزایش یافت.

تأثیر زعفران بر زنان ورزشکار اموزش دیده

هنوز مشخص نشده است.

اثرات نخودفرنگی بر عضلات:

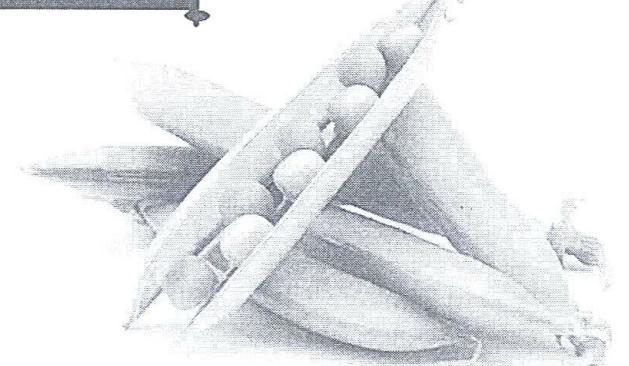
نخود فرنگی به طور موثر در افزایش حجم عضلانی نقش دارد چون حاوی پروتئین های گیاهی زود هضم است. همچنین سرشاراز اسید امینه ها و گلوتامین است که به احیای عضلاتی بدن در روش کمک می کند. مصرف نخود فرنگی باعث رشد عضلاتی می شود.

خواص نخود فرنگی برای لاغری و کاهش وزن:
نخود فرنگی یکی از سبزیجات کم چرب با کالری پایین که به کاهش وزن و لاغری افراد کمک می کند. علاوه بر این، فیبر موجود در نخود فرنگی باعث کاهش اشتراشده تاز پر خوری جلوگیری کند.

خواص نخود فرنگی برای بدنسازی:

نخود فرنگی حاوی مقدار بالای نشاسته طبیعی و پروتئین است که برای عضله سازی و ترمیم عضلات مفید است. طی مطالعات انجام شده بر روی ۱۶۰ ورزشکار مرد کارشناسان دریافتند که بعد از ۱۲ هفته تمرین استقامتی بالاتنه و تغذیه با ۲۵ گرم نخود فرنگی، ۲ بار در روز عضله جلو بازو ورزشکاران پیشرفت شایانی داشته است.

فائزه سعدی



گل میخ

روغن گل میخ به دلیل خواص ضد التهابی، ضد اسپاسم و ضد درد که دارد برای درمان گرفتگی عضلات مفید است. اگر دچار گرفتگی عضلات شدید، روغن گل میخ را کمی گرم کنید و در ان قسمت عضله ماساژ دهید.



والیبال ترامپولین

باسبال ورزشی مفرح و نشاط بخش که با موسیقی محلی آمریکای جنوبی و حرکات نمایشی ترامپولین همراه است. این رشته به نوعی والیبالی است که بر روی صفحات بادی و ترامپولین با حضور دو تیم انجام میشود. رشته ورزشی باسبال تقریباً تلفیقی از ورزش های: والیبال، فوتبال، حرکات ژیمناستیک و کاپوریا می باشد.

زمین بازی از صفحات بادی و ترامپولین که یک تور این صفحات را به دو قسمت تقسیم میکند. هر تیم ۳ تا ۵ بازیکن دارد بازیکن مهاجم بر روی ترامپولین و بقیه برای توب رسانی و دفاع در اطراف ترامپولین قرار میگیرند و با ضربه ساعد و پا سعی در ایجاد موقعیت حمله برای مهاجمی که روی ترامپولین در حال جنب و جوش است دارند.

قوانین رشته باسبال: یک تیم حداکثر ۶ بار میتواند توب را لمس کند، حداکثر تعداد برخورد با پا یا سر ۲ برخورد، حداکثر

تعداد برخورد با دست یک برخورد، تیمی امتیاز گرفته زننده سرویس می باشد، تیمی که در ست اول ۲۵ امتیاز کسب کند بازی را ادامه میدهد، سرویس با دست انجام میشود ولی از حرکات نمایشی میتوان استفاده کرد، امتیازات به این صورت است که توب کاملاً با صفحه بادی برخورد کند ۱ امتیاز اگر به ترامپولین برخورد کند ۳ امتیاز و اگر توب به دیواره برخورد کند بازی ادامه می یابد.

زهرا عبدالی



درساز ورزشی که برای تلفظ نامش باید از فتحه، کسره و ضمه استفاده کرد.

ورزشکار (جنبه روانی نمایش میزان سختی انداخت در انجام حکات، میزان مطیع بودن اسب، کیفیت حرکات و رفتار او، چگونگی قرار گرفتن سوارکار بر روی اسب و...) نمره ای بین ۰ تا ۱۰ را برای هر حرکت یادداشت میکنند. امانکته مهم این است که سوارکار باید سعی کند حرکاتش برای هدایت اسب تا حد امکان مخفی باشد و دیده نشود به طوری که احساس شود ارتباط ذهنی میان آن دو وجود دارد.

و امادر انتها معدل سوارکار بر حسب درصد اعلام میشود. هم اکنون رکورد مسابقات بین المللی خرامش با برنامه اختیاری ۸۷/۸۵ میباشد و متعلق به انکی فان گرونسون از هلند و اسیش سالینرو میباشد که در سال ۲۰۰۶ در مسابقه شهر دن بوس برند شد.

مهدى مللتورى

هنگامی که از ورزش صحبت میشود اغلب مردم به ورزش های فوتbal، والیبال، بیستکبال و... فکر میکنند. با این حال ورزش هایی در جهان و حتی المپیک حضور دارند که ناشناخته هستند و داشتن اطلاعاتی راجع به آن ها میتواند جالب باشد.

درساز یا خرامش رشته ای در ورزش سوارکاری است که در آن سوار اسب خود را به اجرای مجموعه حرکات دقیق و هماهنگ «همراه با ترتیب و زمان بندی مشخص و میدارد تا میزان هماهنگی خود با اسب و از مودگی حیوان را نشان دهد. اسب سواران در این رشته لباس های رسمی همراه با کلاه و دست کش میپوشند. اما جالب است بدانید اسب سواری تنها رشته ای است که در آن مردان وزنان با یکدیگر مسابقه میدهند.

مسابقات خرامش برای نخستین بار در سال ۱۹۱۲ در لیست بازی های المپیک استکھلم قرار گرفت و در اخرین المپیک برگزار شده در سال ۲۰۱۶ در المپیک ریو تیم المان در بخش تیمی به مقام قهرمانی دست پیدا کرد.

مسابقات خرامش در زمینی مستطیلی به طول ۶۰ متر و عرض ۲۰ متر انجام میشود. سوارکاران به نوبت در زمین حاضر میشوند و نمایش خود را طبق برنامه اجرای میکنند. برنامه هامیتواند اختیاری و همراه با موسیقی باشند یا از قبل توسط داوران مشخص شده باشند. هیئت داوران از ۲ تا ۵ نفر تشکیل شده است که با توجه به نمایش

لبلبوی عضله ساز...

چندر یا لبلبو به طور شگفت انگیزی باعث افزایش انرژی، عضله سازی و رفع درد مفاصل می شود. محققان دریافتند که آب لبلبو دارای میزان زیادی نیترات است و از این رو جریان خون و انبساط عروق را در ماهیچه ها به هنگام ورزش افزایش نمی دهد اما در زمان استراحت بدن سبب کاهش سختی عروق خونی و کار کرد راحت تر قلب می شود. پژوهش های منتشر شده در مجله فیزیولوژی آمریکا نشان می دهد که نیترات موجود در لبلبو در بدن به اکسید نیتریت تبدیل میگردد. گفتنی است که این مولکول قادر است رگ های خونی را گشاد کرده و جریان خون را افزایش دهد. برای مشاهده تاثیر خارق العاده این نوشیدنی می توانید تا ۰.۵ میلی لیتر در روز از آن بنوشید و تنها بعد از شش روز قدرت شما به طور شگفت انگیزی افزایش می یابد. اما اگر به طعم معجونی که مینوشید اهمیت میدهید قطعاً خوردن آب لبلبو لذت نمی برد اما میتوانید این نوشیدنی را با آب میوه های خوش طعم دیگر مخلوط کرده و نوشیدنش را آسانتر کنید. گیاهان نیترات دار مثل لبلبو پایداری بدن را در برابر ورزش افزایش می دهند. این نوشیدنی که سرشار از انرژی است بهترین نوشیدنی برای اشخاصی است که از نداشتن تندرستی رنج میبرند. این اشخاص

مهدى مللتورى

چای سبز، مکملی طبیعی برای بدنسازان

عضلانی است، در گروهی که چای سبز خورند، کاهش پیدا کرد. محققان به این نتیجه رسیدند که چای سبز آسیب دیدگی هایی که به دلیل رادیکال های آزاد که در ورزش تولید می شوند جلوگیری می کند. کاهش آسیب دیدگی های عضلانی باعث بالا رفتن حجم عضلات و کارایی آنها می شود.

نوشیدن این چای به همه ورزشکاران به ویژه بدنسازان توصیه می شود تا به جای مکمل برای پرورش اندام از چای سبز استفاده نمایند زیرا چای سبز باعث می شود حجم عضلات آنها بالا برود و چربی بدنشان را به حداقل برسانند، که این دو مسئله کاملاً ایده آل بدنسازان می باشد.

اکنون می دانید که چرا محبوبیت چای سبز در میان بدنسازان این قدر افزایش یافته است.

سرطان های دستگاه گوارش مانند سرطان معده، روده کوچک، لوزالمعده و سرطان روده بزرگ از انواع سرطان هایی هستند که چای سبز در جلوگیری از بروز آنها بیشترین تأثیر را از خود نشان داده است. همچنین، کاهش رسکبر بروز سرطان های ریه، پروستات، مثانه و سرطان پوست را نیز می توان به عنوان دیگر فواید نوشیدن چای سبز برشمرد.

با توجه به مطالب گفته شده، مصرف مداوم و روزانه چای سبز علاوه بر اینکه از بیماری های مختلف که امروزه مردم با انها سرو کار دارند جلوگیری می کند. مکملی ایدهال برای بدنسازان و ورزشکاران نیز هست.

مریم ناظری


چای سبز به علت دارا بودن کافئین، به عنوان یک محرک و کاهنده اشتها عمل می کند. چای سبز حاوی آنتی اکسیدانی برای افزایش سوخت و ساز نیز هست، که به صورت همزمان اشتها را کاهش و سوخت و ساز را افزایش میدهد.

این نوشیدنی غنی را میتوان بدون نگرانی از میزان کالری استفاده کرد. هر فنجان چای سبز حاوی ۲ کالری است.

چای سبز فواید بسیاری دارد و امروزه نوشیدن آن در میان مردم بسیار متداول شده است.

محققان دریافتند که نوشیدن چای سبز باعث کم شدن آسیب دیدگی عضلات می شود و حجم عضلات را بالا میرود. در یک تحقیق که چهار هفته به طول انجامید، محققان تاثیرات خوردن چای سبز را بر ۳۵ مرد جوان که به تازگی شروع به انجام ورزش کرده بودند، بررسی کردند.

۱۷ نفر از آنها چای سبز مصرف کردند و ۱۸ نفر دیگر از نوشیدنی ورزشی استفاده کردند.

بعد از چهار هفته محققان دریافتند که چای سبز مقدار پلی فنول خون و آنتی اکسیدان را افزایش می دهد.

پلی فنول ها باعث ایجاد زن هایی در بدن می شوند که سوخت و ساز بدن و حجم عضلات را بالا برد و در نتیجه چربی سوزی ایجاد می گردد و همچنین این زن ها از ذخیره سازی چربی در بدن نیز جلوگیری می کنند.

در تمرینات عضلانی با شدت متوسط، محققان متوجه شدند که تولید رادیکال های آزاد کاهش چشمگیری داشته است.

به علاوه، فعالیت کراتین که نشان دهنده آسیب دیدگی عضلانی

آشنایی با سایکل پولو (چوگان با دوچرخه)

بازیکنان

هر تیم ۶ نفر وجود دارد که ۴ نفر آنها در میدان بازی و ۲ نفر دیگر به عنوان افاراد ذخیره هستند.

زمان

بازی های بین المللی حدود ۳۰ دقیقه به طول می انجامد.

قوانين بازی
پس از هر گل دو تیم زمین خود را تعویض می کنند و داور توپ را در مرکز قرار می دهد. هنگامی که توپ از پشت دروازه خارج می شود، پرتاپ توپ به تیم مورد حمله قرار گرفته، تعلق میگیرد مگر اینکه خود این تیم باعث خارج شدن آن شده باشد.

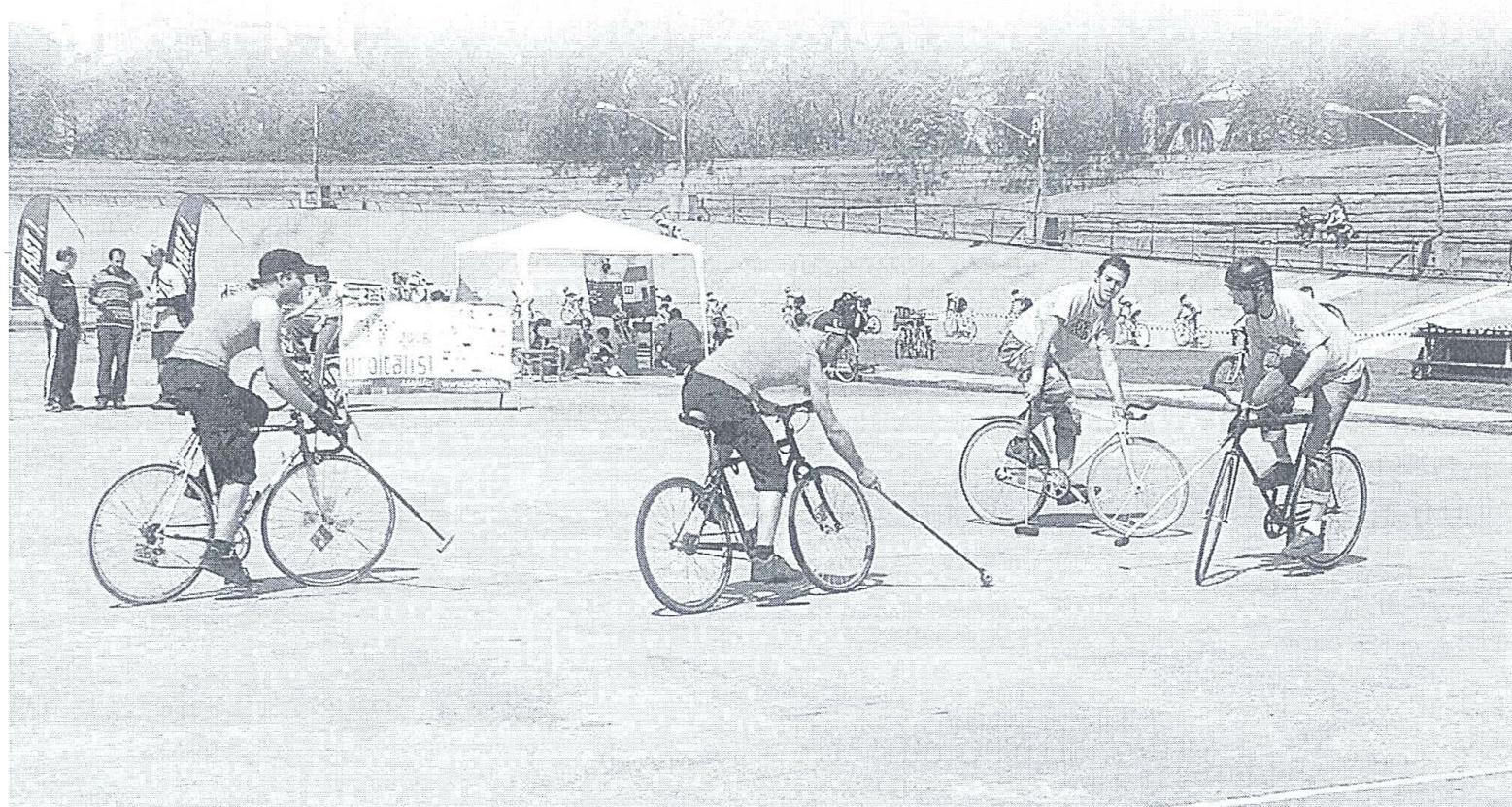
خطا

اگر خطای عمومی نزدیک دروازه رخ دهد، تیمی که خط روى ان صورت گرفته، صاحب یک گل می شود.

مسابقات

تاکنون مسابقات قهرمانی این ورزش ۸ بار برگزار شده که ۴ بار هند، ۳ بار کانادا و ۱ بار ایالات متحده قهرمان شدند.

فائزه سعدی



یک ورزش قیمتی شبیه به بازی سنتی چوگان است که در آن از دوچرخه به جای اسب استفاده می شود.

تاریخچه:

این ورزش در سال ۱۸۹۱ به طور رسمی توسط ریچارد جی مکردى در ایرلند ابداع گردید. امروزه سایکل پولو در کشور هایی همچون ایالات متحده، فرانسه، هندوستان، المان، انگلستان، کانادا بازی می شود. در پایان قرن نوزدهم بازی وارد ایالات متحده و فرانسه گردید. اولین مسابقه بین المللی در سال ۱۹۰۱ بین تیم های ایرلند و انگلستان برگزار شد. در مسابقات المپیک سال ۱۹۰۸ لندن، اولین بار این بازی انجام شد. ایرلند در مقابل المان، مдал طلا را کسب کرد. سال ۲۰۰۱ توسط اتحادیه بین المللی دوچرخه سواران مجدد سازماندهی شد.

ماهیت زمین و توپ

زمین بازی به دو شکل وجود دارد : ۱ - زمین سخت (آسفالت یا بتن) ۲ - زمین چمنی (قدیمی ترین شکل) زمین چمن مستطیل شکل در ابعاد ۱۰۰ در ۱۵۰ متر است. قطر توپ بازی حدود ۳۰/۵ تا ۳۶/۵ سانتی متر متغیر است و طول چوگان یک متر است که انتهای آن استوانه است.

کرف بال

کرف بال بین المللی

معمولاً کرف بال بیشتر در هلند و بلژیک بازی می‌شود در طول بازی های المپیک ۱۹۲۰ و ۱۹۲۸ این بازی فقط یک بازی نمایشی بوده است. فدراسیون بین المللی کرف بال در سال ۱۹۹۳ تأسیس شد و پس از آن شمار بسیاری از فدراسیون های ملی کرف بال به وجود آمد از سال ۱۹۸۵ کرف بال در بازی های جهانی جای خود را باز کرده است. رقابت های جهانی از سال ۱۹۷۸ هر چهار سال یکبار برگزار می‌شوند که در اغلب این رقابت ها تیم های هلند یا بلژیک برنده میدان بوده اند. اخیراً کشور هنگ کنک رقابت های آسیا اقیانوسیه را در سال ۲۰۰۶ به عنوان اولین تورنمنت بین المللی میزبانی کرده و در سال ۲۰۰۷ هم نیوزیلند رقابت های جوانان آسیا اقیانوسیه را میزبانی کرد.

امین فخری

کرف بال یک ورزش تیمی باتوب است که از بسیاری جهات شبیه به نتball می‌باشد. این ورزش در بیش از ۵۰ کشور جهان بازی می‌شود. بیشترین بازی کنان این ورزش اختصاص به کشور های هلند و بلژیک می‌باشد. یک تیم کرف بال متشکل از ۴ مرد و ۴ زن می‌باشد و نحوه بازی

کرف بال بر روی یک زمین که به دو قسمت تقسیم می‌شود انجام می‌گردد که به هر یک آزاد نیمه هام منطقه گفته می‌شود. در منطقه یک تیرک وجود دارد که در بالای آن یک سبد قرار گرفته است. این ورزش را می‌توان هم در محیط بیرون و هم در سالن بازی کرد. توب بازی شبیه توب فوتbal است. ۴ زن و ۴ مرد در هر تیم بازی می‌کنند. بازیکنان براساس میزان پرتاب توب به سبد تیم مخالف امتیاز می‌گیرند پس از به شمر رساندن دو گل اعضای تیم هام مناطق خود را عوض می‌کنند.

شهرت بازی

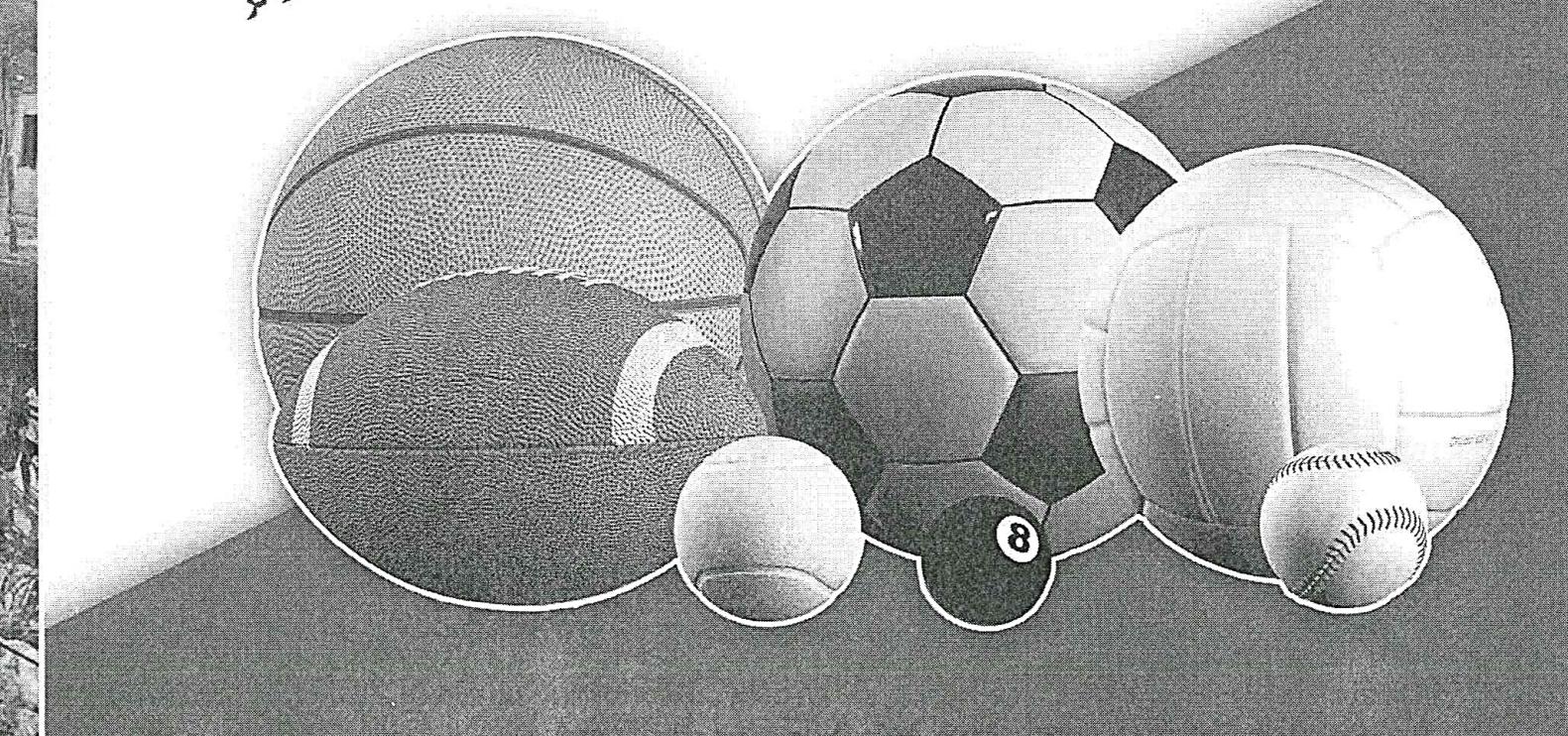
کرف بال یک ورزش محبوب در منطقه بنلوکس می‌باشد و حدائق در ۵۰ کشور دارای یک کمیته ملی می‌باشد. تاکید این بازی بر روی تساوی جنسیت در بازی ارام بودن بازی عدم اجازه برخورد های فیزیکی و ترغیب بازیکنان برای استفاده از تاکتیک به جای نیروی فیزیکی به محبویت این بازی افزوده است.



فصل دوم: استعدادیابی ورزشی

مقدمه:

بی شک هر انسانی دارای استعدادها و قابلیت های خاصی است قابلیت هایی که می‌توانند زمینه رشد و قهرمانی افراد را فراهم کنند. اما آنها این قابلیت ها بنابر دلایلی ناشناخته باقی می‌مانند و به مرحله شکوفایی نمی‌رسند. تالش مادر این شمله از تپش معرفی و آشنایی با برخی از این ویژگی های فیزیولوژیکی و جسمانی خاص هر دشنه و ورزشکاران موفق ندارند. آشنایی با این ویژگی های فیزیولوژیکی و جسمانی خاص هر دشنه و ورزشکاران جهت شکوفایی و شناسایی استعدادها برداشته باشیم. با تشكیل تتمامی عزیزانی که ماراد این مسیر را لایی کردند.



فوتبال با سپک ۲۰*۴۰

۳- بازیکنان کناری:
معمولابازیکنان کناری که در سیستم ۱-۲-۱ بیشتر مورد استفاده رارمی گیرند باستی بازیکنانی باشند که در حمله و دفاع خوب عمل کنند خوش فکر و باهوش باشند چون نیاز به تعویض جا دارند خلاقیت داشته و با توجه به دستورهای مریبی به خوبی در دفاع و حمله ای شرکت کنند از سرعت بالایی برخوردار باشند بازیکنانی از نظر تکنیکی بالا و قدرت دریبل زنی خوبی داشته باشند قدرت پاس دهی خوبی داشته و شوت زن باشند.

۴- نفر جلو (مهاجم):

این بازیکن باستی از توانایی های زیادی برخوردار باشد چون در موقع حمله پشت به دروازه حریف می باشد در صورتی که بقیه بازیکنان خود را رو به دروازه حریف می باشند به همین دلیل باید تکنیک خوبی داشته باشد قدرت کنترل و توان حفظ تپ را داشته باشد توان بازی با هر دو پا را داشته و قدرت بازی سازی برای بازی کنایی که اضافه می شوند را داشته باشد دلایی تصمیم گیری خوبی باشد و توان فریب و عکس العمل سریع داشته باشد قدرت دریبل و شوت زنی بالا و در نهایت گل زن خوبی باشد در دفاع بتواند خوب عمل کند.

زهرا بیتی



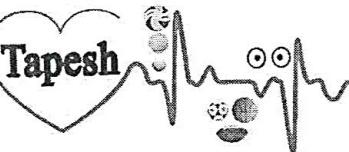
اسکلتون

اسکلتون ورزشی شبیه به لوزسواری که المپیک های زمستانی برگزار می شود. حتی با تماشای آن نیز آدرنالین در مغزتان ترشح خواهد داشت. اگر بخواهیم به طور مختصر به تاریخچه ای ورزش اسکلتون پردازیم، گفتگویی است که در سال های ۱۹۴۸ تا ۱۹۲۸ و برای اولین بار در سوئیس و در شهر سن موریس برگزار شد. پس از آن سالها وقفه ای طولانی ای در برگزاری ورزش اسکلتون به وجود آمد. و تا سال ۲۰۰۲ کسی به این ورزش نپرداخت. اما در سال ۲۰۰۲ بود که دوباره اسکلتون وارد عرصه شد و در شاخه ای رشته های ورزشی المپیک زمستانی قرار گرفت.

ورزش اسکلتون به صورت تک نفره اجرا می شود. سورتمه های در نظر گرفته شده برای ورزش اسکلتون، سورتمه هایی در اندازه های کوچک هستند که باید در مسیر های پر پیچ و خم و مارپیچی یخی همراه با ورزشکار حرکت کنند. پیست های مسابقات اسکلتون دقیقا همانند پیست های لوزسواری طولی معادل ۱۰۰۰ متر دارند که شامل ۱۲ پیچ تند نیز می باشد و ورزشکار باید سعی داشته باشد با دقیقت و تمرکز فراوان از این پیچ ها گذر کرده، و ضمن عبور از آنها

مریم ناظری





غذای خاص چینی‌ها

بالاتری دارند. تمرینات هوایی و مقاومتی اثرات متفاوتی بر این فاکتور دارند. جدال این ویژگی‌های پیکرستجوی مهمن ترین عامل در موفقیت یک رشته‌ی ورزشی وجود برنامه ریزی و تمرینات اصولی و پایه‌ای از همان سنتین کودکی است. اما راز برتری چینی‌ها در این رشته‌ی ورزشی چیست؟

در چین به عنوان ابر قدرت پینگ‌پنگ این ورزش از ۵ سالگی آغاز می‌شود و مثلاً در تیم ملی نوجوانان چین یک هفته دوبار سه تمرین در یک روز اجرا می‌شود که هر تمرین شش ساعت به طول می‌انجامد. در حاشیه چهل و هشت‌مین دوره‌ی مسابقات جهانی تنیس روی میز سینه‌نار قهرمانی تنیس روی میز برگزار شد که طی آن یکی از قهرمانان ملی چین دلایل قدرت چین را در این رشته‌ی ورزشی این چنین بیان کرد:

نظام هرمی تمرین، انتخاب ورزشکاران مناسب، تعداد زیاد علاوه‌مندان، متخصصان بر جسته فنون و تاکتیک و تجربیان فراوان مدیریتی است.

اما جالب است بدانید تاریخ نیز در محبوبیت پینگ‌پنگ در چین نقش بر جسته‌ای ایفا می‌کند چرا که این رشته‌ی ورزشی توانست چین را بعد از بیست سال ازدواج بین‌المللی بازیگر در جهان مطرح کند.

مهدی ملانوری

پینگ‌پنگ در چین تنها به عنوان یک رشته‌ی ورزشی محسوب نمی‌شود بلکه مانند دیوار چین و غذای خاص چینی‌ها جزوی از همیت و افتخار کشوری با ۲۱ میلیارد نفر جمعیت است. پینگ‌پنگ رشته‌ی ورزشی ملی چین و از جمله رایج‌ترین رشته‌های ورزشی این کشور است. از سال ۱۹۵۹ تا کنون تیم پینگ‌پنگ چین بیش از ۱۳۰ عنوان قهرمانی بدست اورد است. در واقع این قدرت عجیب چینی‌ها در این رشته‌ی ورزشی برای خود چینی‌های نیز جالب توجه است و محققان در حال تحقیق بر روی این مسئله هستند. در ادامه به ویژگی‌های پیکری و بدنی موردنیاز و دیگر موارد مهم در استعدادیابی این رشته ورزشی می‌پردازیم:

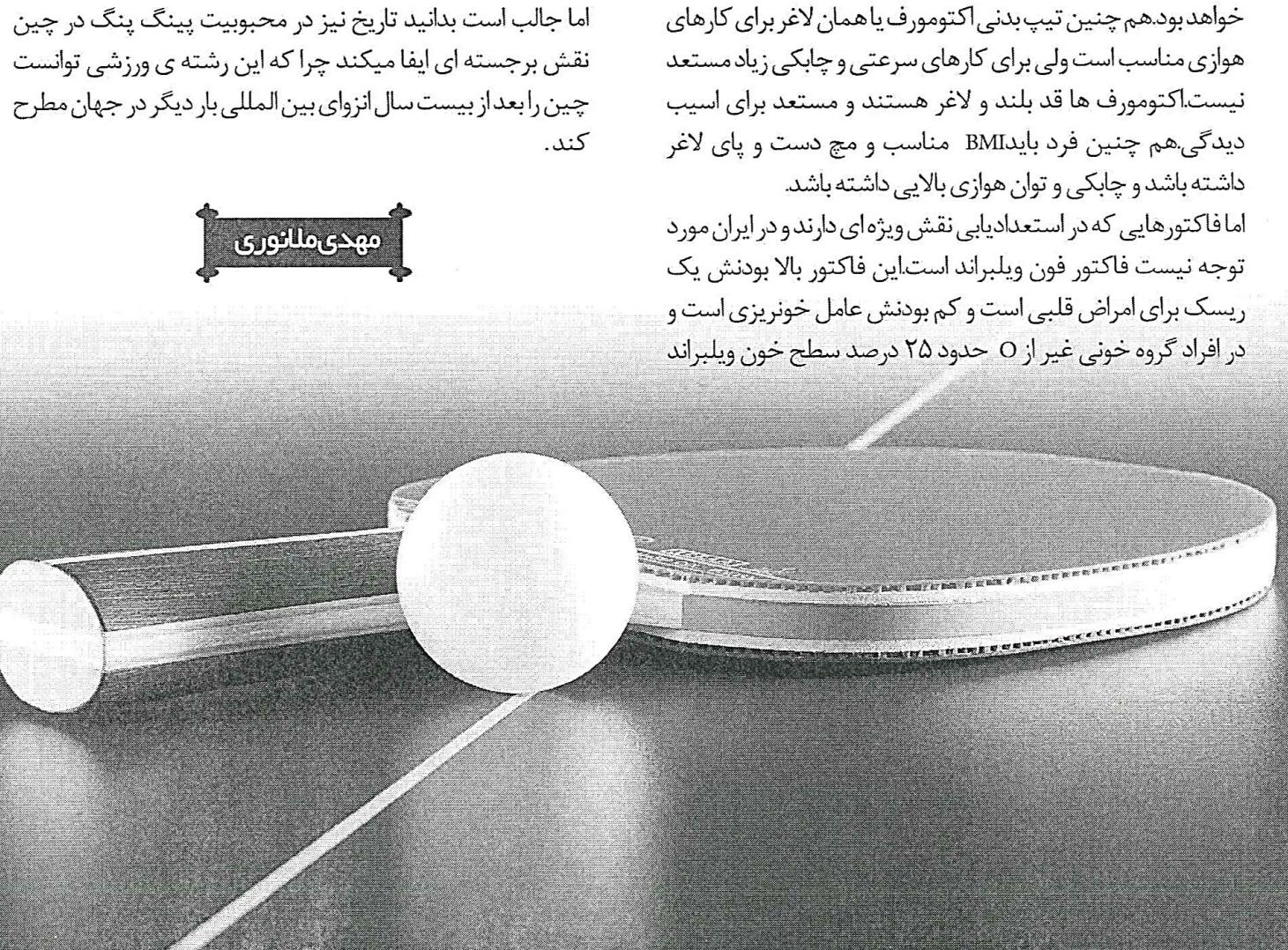
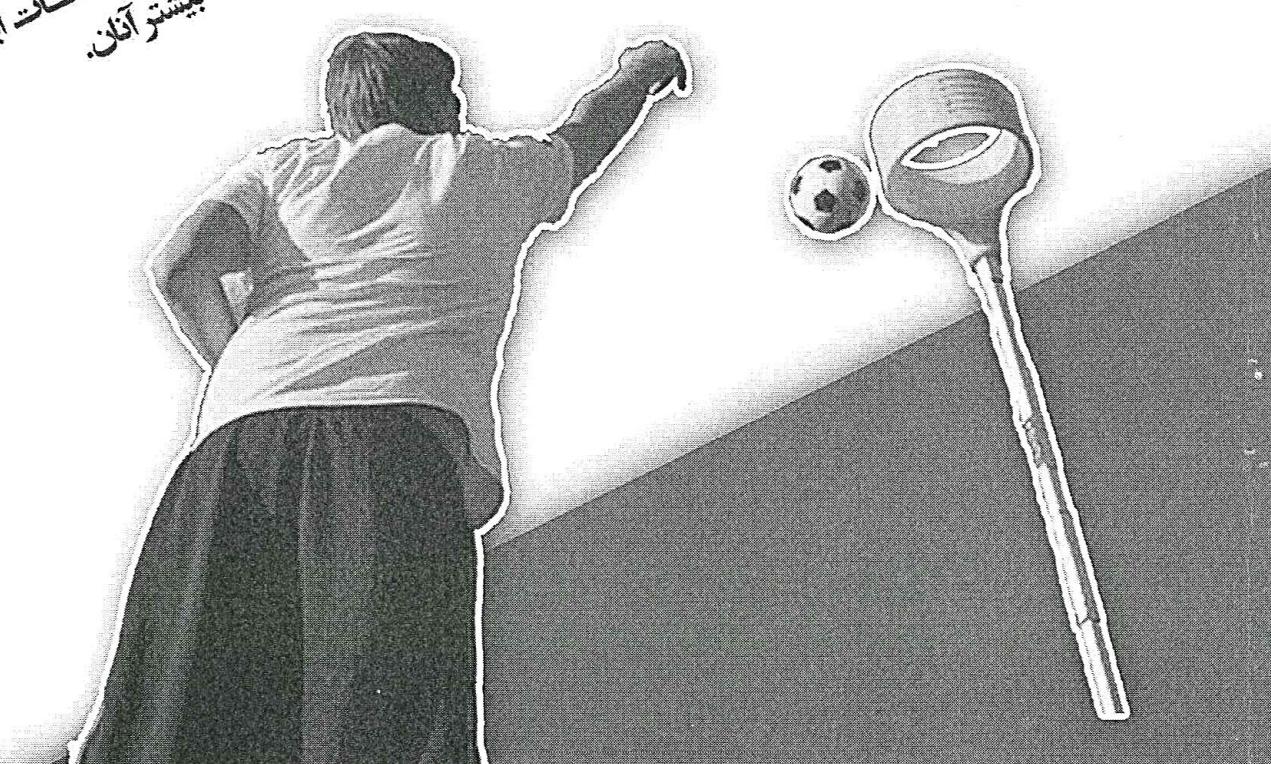
از لحاظ پیکر سنجی فرد مناسب برای این رشته ورزشی باید مژومورف یا همان عضلاتی باشد. حالا چرا نباید چاق یا لاگر باشد؟ در تیپ بدنی اندومورف یا همان چاق پاها و بازوها کوتاه است و در اینده‌اهرم‌های حرکتی مناسبی نخواهد داشت و برای کارهای چابکی و سرعتی مناسب نمی‌باشد و فعالیت‌های هوایی هم برایش سخت خواهد بود. هم‌چنین تیپ بدنی اکتمورف یا همان لاگر برای کارهای هواری مناسب است ولی برای کارهای سرعتی و چابکی زیاد مستعد نیست. اکتمورف‌ها قد بلند و لاگر هستند و مستعد برای اسیب دیدگی‌هم چنین فرد باشد. BMI مناسب و مج‌دست و پای لاگر داشته باشد و چابکی و توان هوایی بالایی داشته باشد.

اما فاکتورهایی که در استعدادیابی نقش ویژه‌ای دارند و در ایران مورد توجه نیست فاکتور فون و بیلبراند است. این فاکتور بالا بودنش یک ریسک برای امراض قلبی است و کم بودنش عامل خونریزی است و در افراد گروه خونی غیر از O حدود ۲۵ درصد سطح خون و بیلبراند

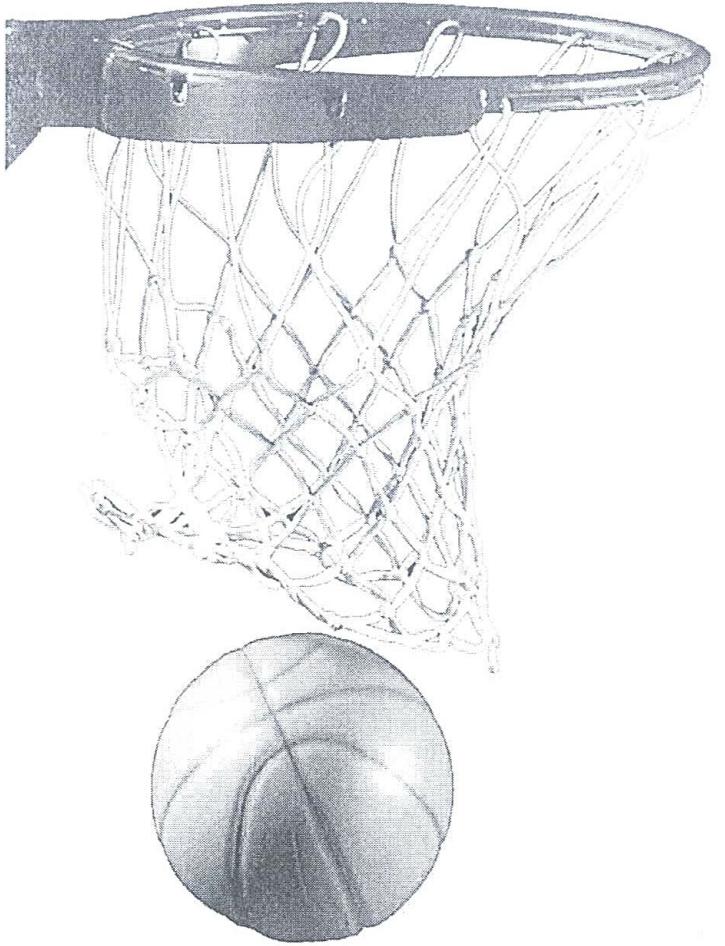
فصل پنجم: ورزش‌های جدید

مقدمه:

ما در این بخش با ورزش‌های جدید و یا ورزش‌هایی که افراد آشنایی کمتری با آن دارند آشنا می‌شویم. ورزش‌هایی که هر کدام دلای جذابیت‌های خاصی است. امید داریم اطلاعات این بخش شروعی باشد برای پایه‌ریزی این ورزش‌ها در میان جوانان و استقبال هرچه بیشتر آن.



جدال دو حلقه


فریما شجاع


زادگاه بازی بسکتبال آمریکاست. این بازی در اوایل پاییز سال ۱۸۹۱ میلادی توسط شخصی به نام جیمز نای اسمیت پایه ریزی و ابداع شد. اما از قرن ها پیش در میان ساکنان نقاط مختلف قاره آمریکا، به ویژه آمریکای مرکزی و جنوبی انواعی از بازی و مسابقه رایج بوده که کم و بیش به بسکتبال شباهت داشته است.

بیشترین مدال ها در ورزش بسکتبال متعلق به ایالات متحده ای امریکا با ۵ مدال طلا، ۳ مدال نقره و ۴ مدال برنز و بعد از آن یوگوسلاوی با تنها ۲ مدال کمتر از مجموع مدال های ایالت متحده آمریکا در رتبه دوم میباشد.

مهم ترین ویژگی بدنی در این ورزش داشتن قد بلند می باشد که آمریکایی ها از قد بلندی برخوردار هستند. همچنین داشتن چالاکی و قدرت بدنی و برخورداری از روحیه هماهنگی و کار گروهی لازمه است موفق بودن در این ورزش می باشد.

تمرینات آماده سازی بازیکنان بسکتبال در فصول و زمانبندی های مختلف انجام می شود. تمرینات با وزنه و دستگاه های بدنسازی و همچنین تمرینات در پیست و زمین بازی نیز دیگر تمریناتی است که باید انجام شود. اصول تمرینات با وزنه و دستگاه در دوره های زمانی مختلف و در پست های مختلف شرایط متفاوتی دارد. به طور کلی بازیکنان بسکتبال در دوره خارج از فصل مسابقات باید الی ۴ روز در هفته را به اجرای تمرینات قدرتی- مقاومتی بپردازند. با توجه به مشخصات فیزیولوژیکی بازیکنان بسکتبال نیاز های بی هوازی بسکتبال بسیار زیاد مورد توجه قرار گرفته است. از طرفی قدرت یکی از مشخصات اصلی رشته بسکتبال است و با توجه به حرکات پرشیدت و در زمان کم تمرینات این فصل باید با توجه به افزایش سیستم بی هوازی برنامه ریزی شود. همچنین نیاز های هوازی رشته بسکتبال نیز یکی از مهم ترین فاکتور های بدنی به حساب می آید بدلیل آنکه در کل دوره بازی باید از استقامت بدنی نیز استفاده شود.

مقاومتی کم تراز تمرینات هوازی است و لی هایپرتروفی برون گرای قلب مزایای سلامتی بر افراد دارد.

بعضی های خاطر تصوراتی که تمرینات مقاومتی باعث افزایش مزمن فشارخون و پرفشارخونی می شود از آن می ترسند.

دانشکده پزشکی ورزشی آمریکا به طور واضح بیان کرده است که تمرینات مقاومتی فشارخون استراحتی را حداقل تغییر نمی دهد یا می تواند با مرور زمان کمی کاهش دهد. اگرچه افزایش حاد فشارخون در جریان یک فعالیت مشاهده می شود (از طریق افزایش فشار درون سینه و مقاومت محیطی). ولی قلب تاجی سازگار می شود که فشارخون می تواند بعد از فعالیت جسمانی کاهش یابدویا با مرور زمان در جریان فعالیت ورزشی پایین باشد.

اگرچه فشارخون استراحتی را افراد استفاده کننده از استروئید های آتابولیک یا دچاریش تمرینی ممکن است افزایش بدل ولی این هاجزه موارد استثنایی هستند و هنگار نمای باشند.

شواهد زیاد از تمرینات مقاومتی به عنوان ابزار ایمن و مفید برای دستگاه قلبی عروقی حمایت می کنند و در برخی شکل ها توسط دانشکده پزشکی ورزشی آمریکا پژوهش تأثیر از همه افراد سالم و بیمار توصیه می شود.

۶- بی تمرینی عضله را به چربی تبدیل خواهد کرد.

بی تمرینی بسته به وضعیت تمرینی و مدت دوره بی تمرینی منجر به کاهش قدرت، توان و استقامت می شود.

اگرچه در ابتدای این های عصی اکثر اسئلو کاهش قدرت می باشد، دوره های بی تمرینی حداقل چند هفته با بیشتر بکاهش توده عضله منجر می شود. توده عضله در حقیقت کاهش می یابد نه این که به طور مستقیم به چربی تبدیل می شود.

توده عضله برای افزایش متabolism و هزینه کیلوکالری ورزشکار بر پایه روزانه مهم می باشد. با کاهش عضله ممکن است کاهشی در میزان متabolism خ دهد. این همراه با دیگر عوامل مثل مصرف کیلوکالری غذایی و سطح فعالیت پایین، احتمال افزایش چربی بدن فدر افزایش می دهد. بایه این افزایش چربی بدن می تواند با بی تمرینی نهار تبدیل مستقیم کاهش عضله رخ دهد.

۷- انجام تمرین مقاومتی باعث افزایش عضلات بزرگتری خواهد شد.

برخی افراد به خاطر تصور غلط از این که تمرین مقاومتی عضلات بزرگتری را توسعه خواهد داد از آن می ترسند. این نگرانی عمدتاً در زنان وجود دارد که به نظر می رسد تا توانایی زیبایی به این افسانه اعتقاد دارند.

بخشی از این نگرانی ممکن است از تماشای زنان پروژش اندام در مجلات ایجاد شود و فرضیه هایی ایجاد می کند که تمرین مقاومتی به طور کامل منجر به رشد بدن انهایی شود. با این وجود، استروئید های آتابولیکی و دیگر عوامل رشدی اکثر مسئول این سطح بزرگ جسم شدن می باشند.

زنای که از داروهای آتابولیکی استفاده نمی کنند غلط تصورات کمتری دارند و از لحاظ فیزیولوژیکی ممکن نیست مقادیر بیشتری از توده عضلاتی را افزایش دهند.

برای این که تمرین قدرتی بتواند باعث افزایش قدرت و اندازه عضله شود، محرك باید به تدریج سخت تر شود. اگر فردی زیر آستانه سازگاری خودش وزنه بلند کند، نتیجه خیلی کمتری به دست خواهد آورد. سال ها تمرین سخت باید انجام داد.

امیرحسین میرزا

هفت افسانه در بدنسازی

۱- تمرین بدن سازی قدرامی سوزاند.

اگر کودکانی که که سیستم استخوان بندی آنها هنوز به رشد کامل نرسیده است مقاومت های سنتگینی را بلند کنند گمان آسیب به صفحات رشد استخوان وجود دارد.

اگر چه این گونه آسیب می تواند روی دهد ولی بسیار کمیاب بوده و هنگامی روی می دهد که کودکان تلاش می کنند مقاومت های نزدیک به یک تکرار بیشینه را بدون وجود مریب بلند کنند.

برای پیشگیری از آسیب صفحات رشدی، کودکان باید مقاومت های بین ۸ تا ۱۵ تکرار بیشینه را تجاه دهند.

۲- عضلات در باشگاه رشد می کنند.

برخی ادعای کردند اند عضلات در باشگاه رشد می کنند. اگرچه محرك رشد عضله فعالیت می باشد، عضلات واقعاً در جریان دوره بازگشت به حالت اولیه پس از فعالیت رشد می کنند. بخشی از تصورات غلط به خاطر واقعیتی است که جریان خون عضله در جریان تمرین مقاومتی منجر به پمپ عضلاتی می شود.

پمپ به طور موقت اندازه عضلات را در جریان و سریعابه دنبال فعالیت بالا است ولی سنتز پروتئین عضله به مدت بیش از ۲۴-۴۸ ساعت بعد از فعالیت باشند.

بروکتین عضله به مدت بیش از ۴-۸ ساعت در آن یک الگوی تجزیه و سنتز وجود دارد. منجر تمرین مداوم با گذشت زمان که در آن یک الگوی تجزیه و سنتز وجود دارد. منجر به رسوب پروتئین خالص بیشتر می شود. تجمع بیشتر پروتئین منجر به هایپرتروفی و افزایش سطح مقطع عرضی عضله می شود. بنابراین عضلات در جریان بازگشت به حالت اولیه و نه در جریان فعالیت رشد می کند.

۳- عضلات برای رشد باید آسیب بینند.

زمان هایی عقیده بر این بود که آسیب عضله پیش نیاز ضروری برای رشد بود اگرچه آسیب عضله محركی برای افزایش سنتز پروتئین و رشد عضله می باشد، قرار گیری مکرر دفعه هایپرتروفی و افزایش سطح مقطع عرضی عضله می شود. بنابراین عضلات در جریان بازگشت به حالت اولیه و نه در جریان فعالیت رشد می کند.

۴- عضلات برای رشد باید آسیب بینند.

این نتش عضلانی عامل کلیدی اثرگذار بر رشد عضله می باشد. این نتش عضلانی غلط ایستاری تسویت گردید. ۴- تمرینات مقاومتی غلط های استراحتی تسویت گردید. یک تصور غلط این است که تمرینات مقاومتی مداوم، غلط تسویت گردید. استراحتی مردان را با مرور زمان افزایش خواهد داد. اگرچه ممکن است تستوسترون تستوسترون استراحتی افزایش یابد، این افزایش نایابیار بوده و بعد از سازگاری به تمرینات به سطح پایه طبیعی خود برمی گردد.

۵- تمرینات مقاومتی برای قلب مضر است و فشارخون را افزایش می دهد. در گذشته بعضی ها از تمرینات مقاومتی انتقاد کردند که اثرات قلبی عروقی منفی بر قلب دارد. شواهد بیشتری از تمرینات مقاومتی به خاطر اثرات مفید بر روی قلب حمایت می کند.

به دلیل اضافه بار فشاری، تغییرات در ضخامت دیواره های قلب افراد را قادر می سازد تا فشار بیشتر را تحمل کنند. قلب نسبت به فشار قوی تر و مقاوم تر می شود. اگرچه سازگاری به تمرینات

فوتبالیست و پاک کنندگی دودکش!!!

جهانی ۱۹۹۸ هم حاضر بود در اوایل فوتبالش تمرينهای صبح و دوندگی های بعد از ظهرش را در یک کارخانه بتون سازی انجام می داد. اما انگار این کار برایش کافی نبود چرا که او به همراه پدرش یک «مُتل» زدواز زمان بازنشستگی از فوتبال این فعالیتهای تجاری برای او سود سرشاری به همراه داشته است.

اما گاهی اوقات هم موقعیت در دنیای فوتبال و باقی ماندن در این عرصه مشکلاتی را برای دیگر مشاغل فوتبالیست ها به وجود می آورد کافو مدافع سابق بزریل بعد از رفتن به اروپا متوجه شد که نمی تواند کمپانی کامپیون های جرثقیل دار خود را در سائوپائولواداره کند و هیچ چاره ای جز بستن این کمپانی نیافت.

فست فود جرارد

اما استیون جرارد کاپیتان لیورپول دچار این مشکل نشد، یکی از چندین ستاره ای که سرمایه خود را صرف راه اندازی رستوران کرده اند. او که همواره علاقه مند به راه اندازی یک کافه سنتی انگلیسی داشته با کمی تغییر در تصمیم خود، یک رستوران فست فود در حوالی آنفلید راه انداخته است. «محمد زبان» بازیکن تیم ملی مصر و یکی از اعضای تیم بورسیا دورتموند قهرمان بوندس لیگانیز کافی شاپی در حوالی «کایرو» راه انداخته که در آن مشتریان می توانند در کنار نوشیدن کافی به بازی پلی استیشن نیز بپردازنند.

ماهی فروشی گتوزو

وقتی صحبت از فعالیت های عجیب و غریب می شود بدون شک، بیزینس «جنارو گتوزو» در صدر قرار می گیرد. او که از خانواده ای سطح پایین و ماهیگیر رشد کرده، سال گذشته با افتتاح ماهی فروشی مجلل به نام «گتوزو و بیانکی» در شهر میلان به رویهای دوران کودکی اش جامه عمل پوشاند.

رمان نویسی والکات

تئو والکات مهاجم تیم آرسنال اما وارد فاز فرهنگی و ادبی شده و سرمایه اش را صرف چاپ چهار رمان در مورد «ماجراهای T» کرده است، کلاکتری که برگرفته از شخصیت خود این بازیکن (او رمانی با این لقب خطاب می شد) و دوستان دوران کودکی اش در مدرسه فوتبال «PARKVIEW» است. ریوفریدیناند کاپیتان تیم ملی انگلیس و منچستریونایتد هم دستی در امر کارهای رسانه ای دارد و اخیرا مجله دیجیتالی MAGAZINE #۵ «را که برگرفته از شماره پیراهن او در زمین فوتبال است، راه اندازی کرده و همچنین یک استودیوی موسیقی نیز با همکاری دوستانش راه انداخته است.

فعال موسیقی و دنیای مد، سرمایه گذاران عرصه اتومبیلرانی، افسران پلیس و حتی لوله پاک کن هاچه کسی میگوید فوتبالیستها شم اقتصادی ندارند یا هل کارهای سخت نیستند؟

برخی فوتبالیست های سرشناس جهان را مشاغل دیگری غیر از حرفه اصلی خود را نیز یافته اند، مشاغلی که بعضی از آنها صولاً ارتباطی به فوتبال ندارند. مثلاً برخی از آن ها رمان نویس و برخی حتی ماهی فروش و پاک کنندگی دودکش! شده اند.

دوران فعالیت یک فوتبالیست حرفه ای بسیار کوتاه و البته همراه با دشواری های خاص خود است، یک چرخه تکراری از تمرین، مسابقه، پرواز به نقاط مختلف و حضور در تورنمنت های گوناگون که وقت بسیار کمی به آنها برای فکر کردن به انجام کاری غیر از فوتبال می دهد، حداقل تازمانی که کفش ها را بیاوزیند. اما برخی فوتبالیست های سرشناس هستند که به نظر می رسد زمان کافی برای پرداختن به مشاغل دیگری غیر از حرفه اصلی خود را نیز یافته اند، مشاغلی که بعضی از آنها صولاً ارتباطی به فوتبال ندارند.

در این گزارش خواندنی با شغل دوم مشهورترین ستاره های فوتبال دنیا آشنا می شوید

همکاری با اداره پلیس

«فالین بول» هافبک همه کاره تیم سنت پائولی آلمان، در کنار فوتبال، پیشه آبا و اجدادی خود یعنی همکاری با اداره پلیس را نیز از دست نداده است. او یکی از اعضای ایستگاه شماره ۱۷ پلیس هامبورگ است و این همان شماره ای است که او در باشگاهش می پوشد. پدر و پدریزگ بول، افسران پلیس بوده اند و همسرش نیز یکی از درجه داران زن ارتش است. او به طور نیمه وقت در اداره پلیس فعالیت می کند و فقط آخر هفته ها به طور کامل در اختیار باشگاهش است که این فصل به دسته دوم بوندسلیگا سقوط کرد.

پاک کنندگی دودکش!

اما حکایت «رور استرند» بازیکن محبوب تیم روزنبرگ نروژ هم جالب است. هافبک بالستعدادی که پیش از فوتبال پاک کنندگی دودکش های بخاری بود. اما او حرفه دودکش پاک کنی را نه تنها با شروع فوتبالش از دست نداد بلکه آن را کامل تر هم کرد چرا که «یلیس آرنه این» سرمربی «روزنبرگ» برای تقویت قوای جسمانی بازیکنان تیمش، آنها را به کار دوده پاک کنی و اداشته بود و البته این کارش به خوبی جواب داد چرا که بازیکن معمولی ای مثل استرند آنقدر پیشرفت کرد که ۱۶ مدار قهرمانی با روزنبرگ به دست آورد.

سرمربی «روزنبرگ» برای تقویت قوای جسمانی بازیکنان تیمش، آنها را به کار دوده پاک کنی و اداشته بود و البته این کارش به خوبی جواب داد چرا که بازیکن معمولی ای مثل استرند آنقدر پیشرفت کرد که ۱۶ مدار قهرمانی با روزنبرگ به دست آورد.

شم تجاری

تعداد بازیکنانی که شم تجاری بالایی از خود نشان داده اند هم کم نیست. «خوایر مارگاس» مدافع سابق شیلی که با این تیم در جام

توب بالدار

کلید بالابردن کیفیت هر ضربه، آشنایی با حرکات پا و انتقال در زمین است.

بدمینتون ورزشی است که نیاز به قدرت، تناسب اندام، نیروی عضلانی و هماهنگی اعضای مختلف بدن دارد (مانند مج، دست، کمر، ران و پا). توانایی در این ورزش با تمرینات ویژه خاصی بهبود می یابد.

وقتی دو بازیکن با مهارت و توانایی یکسان با هم رو به رو می شوند، بازیکنی که قدرت اراده، اعتماد به نفس، توانایی کنترل احساسات و سایر قدرت های ذهنی خود را دارد، برد را کسب خواهد کرد.

یکی از روش های تمرین این است که تعدادی فیلم تمرین تماشا کنید و به حرکات صحیح دقت کنید و به خاطر بسپارید.

تمرینات حرکات پا:

تمرینات حرکت به جلو، حرکت به چپ و راست، حرکت به صورت قطری هستند.

تمریناتی که توانایی افراد را بهبود می بخشدند:

تمرینات قدرتی برای بالاتنه و پایین تنه اصول اولیه استقامت و آستانه تحمل

تمرینات استقامتی برای بالاتنه و پایین تنه

تمرینات تقویت میوج دست

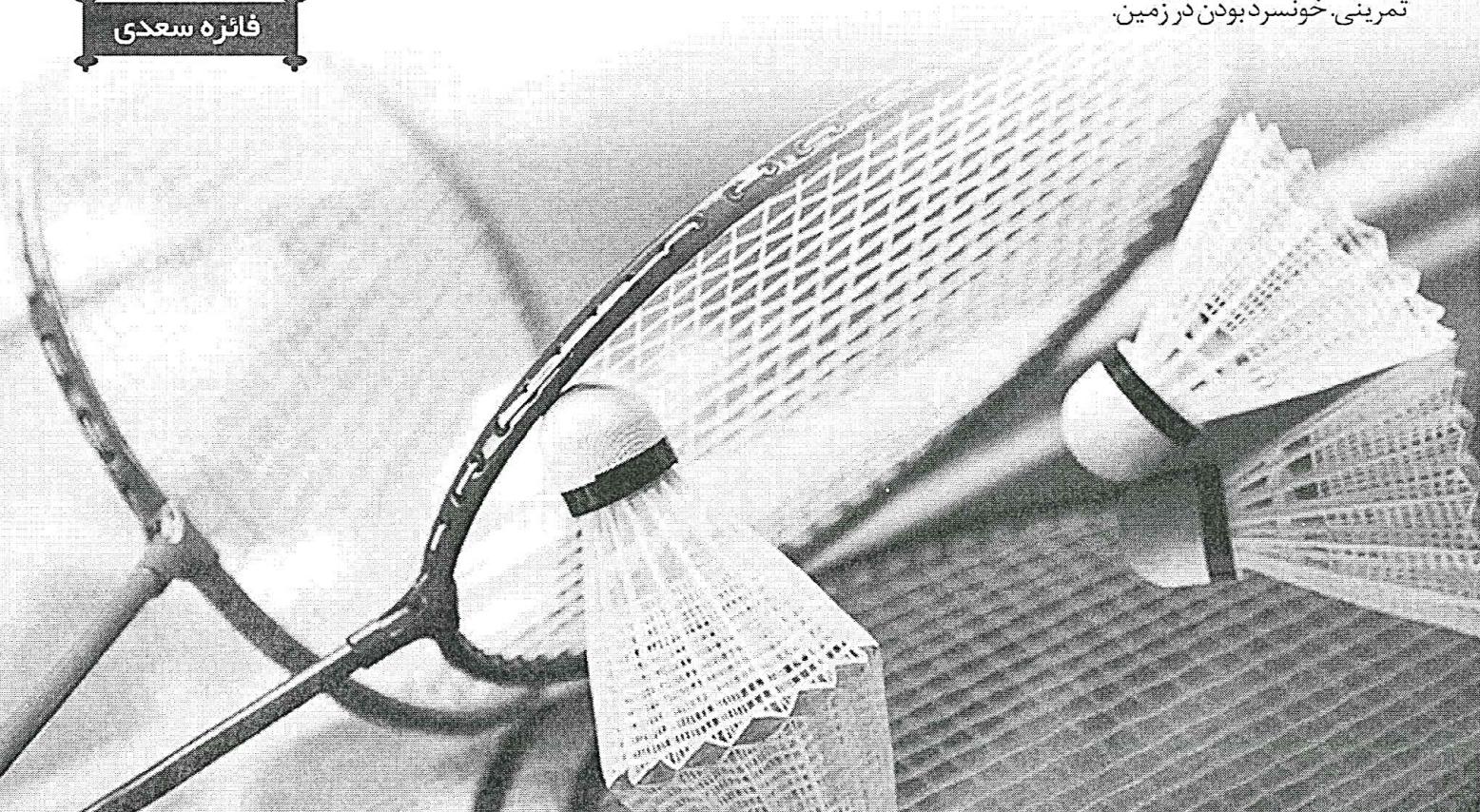
تست های پسران:

تست چاپکی ادگرن در ۱۰ ثانیه، انعطاف تنه به جلو، دوی ۴ در ۹ متر، دوی سرعت ۳۶ متر، داراز نشست با زانو خم در ۱ دقیقه، طناب زنی ساده در ۵ دقیقه.

تست های زنان:

تست چاپکی ادگرن، تعداد طناب در ۳ دقیقه، انعطاف تنه به جلو، انعطاف تنه به عقب، پرش سارجنت، تعداد دراز نشست در ۱ دقیقه، زمان دوی ۲۰ متر (رفت به جلو و برگشت به عقب)

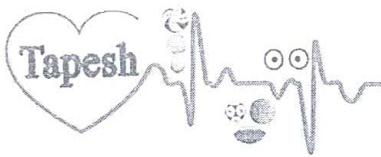
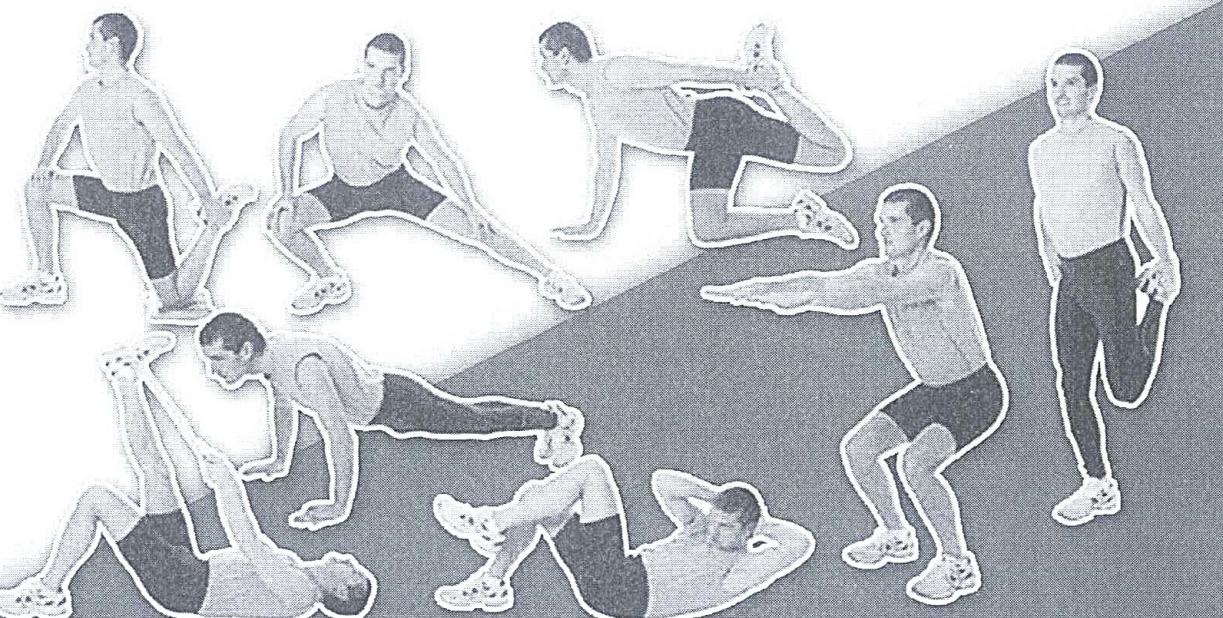
برای موفقیت در رشته بدمینتون باید مواردی را در نظر گرفت از جمله: انتخاب تجهیزات و کفش مناسب، حریف تمرینی خوب، برنامه تمرینی، خونسرد بودن در زمین.



فصل سوم: تصورات غلط ورزشی

مقدمه:

برخی تصویرات غلط تقدیمه‌ای و حرکتی در ورزش که به نحوی نمی‌توان افراد جای گرفته اند کاهی سبب بروز بیماری‌ها و آسیب هامی شوند. هدف مازیان مطلب این بخش آنکه از برنامه‌های تقدیمه‌ای درست و حرکات صحیح ورزشی و کاهش اثرات بوجود آمده از این تصویرات و بلورهای غلط است. امید است شاهد کلبرد صحیح این مباحث در زندگی (وزمراه باشیم).



آیا می‌دانید؟ از نوع فوتبال

تیم‌های اروپایی همواره پای ثابت بازی‌های فینال جام جهانی بوده‌اند به جز دوفینال جام جهانی ۱۹۳۰ و ۱۹۵۰.

برای نخستین بار در یک مسابقه فوتبال در سال ۱۸۷۸ از سوت استفاده شد.

تیم فوتبال هند به دلیل اینکه فیفا اجازه نداد بازیکنانش پابرهنه بازی کننداز جام جهانی ۱۹۵۰ اکناره گیری کرد.

امین فخری



تمام ورزشگاه‌های نیوکمپ به مانیتورهای لمسی مججهز است.

پله در سال ۱۹۶۹ نخستین گل بین المللی و هزارمین گل دوران حرفه‌ای خود را در استادیوم ماراکانا به ثمر رساند.

بیراهن پله در جام جهانی ۱۹۷۰ در سال ۲۰۰۲ به مبلغی حدود ۲۳۷ هزار دلار در مزاده‌ای به فروش رسید.

در فاصله‌ی بین ژانویه‌ی ۱۹۷۸ و ژانویه‌ی ۱۹۸۱ ۸۵ مسابقه‌ی بدون باخت در خانه یک رکورد ماندگار از خود به جای گذاشت که همراه با ۶۳ برد پی در پی بود.

دروازه‌بان اسپانیایی "سانتیاگو کانیزارس" به دلیل افتادن شیشه‌ی ادکلن روی پایش جام جهانی ۲۰۰۲ را از دست داد.

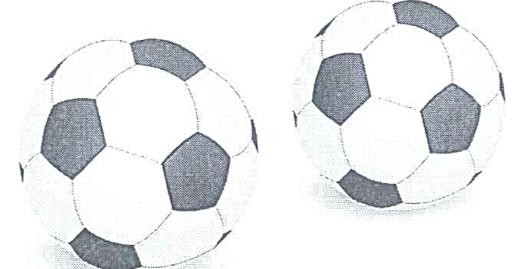
"لوییجی ریوا" ایتالیایی، شوت‌های مهیبی داشت و یک مرتبه بازوی یک تماشاگر در اثر برخورد توپی که او شوت کرده بود، شکست.

"دنیس برگمپ" به دلیل ترس از سفر با هواپیما بسیاری از مسابقات بین المللی و اروپایی تیم آرسنال را از دست داد.

بین سال‌های ۱۹۶۶ تا ۱۹۷۷ "سپ مایر" رکورد حیرت انگیز ۴۲۲ بازی‌پی در پی برای تیم بایرن مونیخ را به ثبت رساند.

داور انگلیسی "مارتبن سیلوستر" در خلال یک بازی از لیگ یک شنبه‌های "اندوورودیستربیکت" بعد از مشت زدن به یک بازیکن، خودش را از بازی اخراج کرد.

"گوردن بنکز" شش بار لقب بهترین بازیکن فیفارا کسب کرده است.



آیا می دانید؟

آیا میدانید: پژوهش هانشان داده است که حتی تصور کردن انجام حرکات ورزشی میتواند باعث قویتر شدن ماهیچه ها و افزایش ضربان قلب شود؟!

آیا میدانید: حلقه فوتbal اولین بار توسط تیمهای فوتbal ناشنوايان ابداع شد؟ آنها دورهم جمع میشدند تامشور تشن به زبان اشاره توسط تیم مقابل دیده نشود. بعد ها حلقه زدن به تیم های ورزشی راه پیدا کرد.

آیا میدانید: افراد بالای ۴۰ سال، افرادی که دارای سابقه ی فامیلی مشکلات قلبی (مانند سکته قلبی) هستند باید از ورزش کردن در هوای آزاد در ماههای سرد سال پرهیز نداش ورزش مناسبی در سالان ورزشی انتخاب کنند؟



آیا میدانید: ورزش کردن در گرما به کاهش اشتها کمک میکند؟

آیا میدانید: سریع ترین عضله بدن انسان زبان اوست؟

آیا میدانید: در بازی های اولیه فوتbal ، داوری در کار نبود؟ زیرا بنیان گذاران این ورزش معتقد بودند که مردان هیچگاه به عمد مرتكب خطا و تقلب نمی شوند!

آیا می دانید: که ریه سمت راست بیشتر از ریه سمت چپ هوا میگیرد؟

آیا می دانید: زمانی که انگشت حلقه زنان از انگشت اشاره بلندتر است از حدود ۱۱ سالگی تمایل به انجام ورزش های گوناگون را دارند؟

آیا میدانید: تنها ورزشی که انسان بعد از الایم فراموش نمی کند دوچرخه سواری است؟

آیا میدانید: تولید کنندگان لباسهای ورزشی مایوهای شان را از جنس پوسته‌ی کوسه تولید میکنند؟

آیا میدانید: نباید قبل از ورزش از مسکن استفاده کنیم؟ چنین داروهایی ممکن است مانع قابلیت بدن برای واکنش و ریکاوری مناسب شود.

آیا میدانید: بعد از تمرین ورزشی بدن احتیاج به پتابسیم دارد؟ و موز یکی از منابع سرشار از پتابسیم است...

آیا میدانید: افرادی که مبتلا به زانو درد هستند نباید از تردیمیل ورزشی استفاده کنند؟ و بهتر است که از دوچرخه های ثابت جهت ورزش استفاده کنند.

فریماشجاع

تغذیه و از بین رفتن اثرات مثبت ورزش

بسیاری از افراد تصویر می کنند تغذیه آنها سالم است و با فعالیت ورزش آنها همانگی دارد. با این حال تغذیه ناسالم این افراد باعث می شود که اثرات مثبت ورزش کردن آنها از بین بروند.

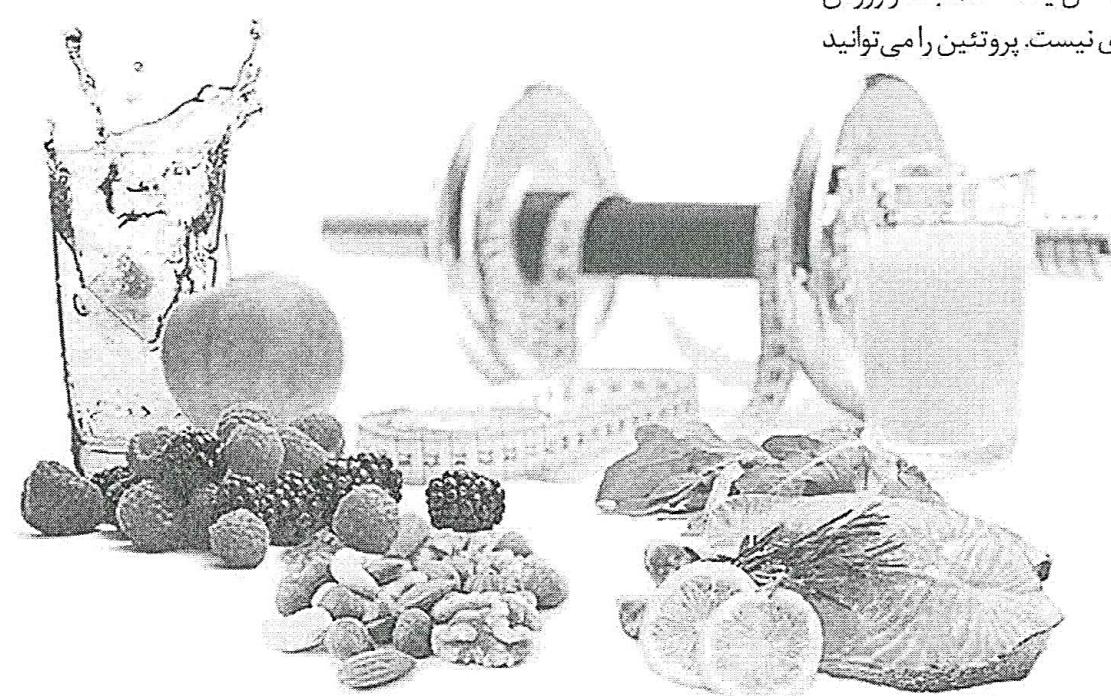
۴- ورزش در حالت ناشتا چربی بیشتری می سوزاند اگر در حالت ناشتا ورزش کنید بیشتر از چربی ها بدن استفاده می شود اما این بدان معنی نیست که با ورزش در حالت ناشتا بیشتر کالری می سوزانید. زمانی که ناشتا هستید توانایی بدن کمتر است

بنابراین باشد کمتر می توانید فعالیت کنید.

بهترین کار برای ورزش در ساعت صبح این است که یک وعده غذایی کوچک که حاوی کربوهیدرات است مصرف کنید. این کار باعث می شود که انرژی بیشتری برای ورزش کردن داشته باشد.

۵- مصرف مایعات در طول ورزش مضر است همچنین بسیاری معتقدند که مصرف مایعات در طول ورزش مضر بوده که این باور غلطی است زیرا افراد در حین فعالیت به علت دفع آب بدن باستی با مصرف آب این کمبود را جبران کنند. چرا که افت حتی ۲ درصد آب بدن می تواند به مقدار زیادی عملکرد ورزشی را کاهش دهد.

۶- غذای ورزشکاران باید پروتئینی باشد خیلی ها معتقدند که غالب غذای مصرفی ورزشکاران باستی از پروتئین ها باشد. که این باور نادرستی است. درست است که ورزشکاران به پروتئین بیشتری نیازمندند ولی باز هم گروه غذایی اصلی باستی از گروه کربوهیدرات ها باشد که بهترین منبع سوخت در ورزشکاران است و همچنین می تواند باعث صرفه جویی در مصرف پروتئین ها می شود.



امیرحسین میرزا بی

فریما شجاع

تصورات غلط ورزشی

انجام دهید و شاهد تاثیر آن باشید. حرکات کوتاه مدت و شدید معمولاً چند دقیقه به طول می‌انجامند.

۱۰. باید حتماً قبل از ورزش حرکات کششی انجام دهید درست است که باید قبل از شروع ورزش بدن را گرم کنید. بهتر است حرکات پویا برای گرم کردن بدن انجام دهید. حرکات کششی ایستا برای بعداز ورزش مناسبتر هستند.

۱۱. یوگا ورزش واقعی نیست
برخی از افراد تصور درستی از ورزش یوگا ندارند و این ورزش را نادیده می‌گیرند. برخی از حرکات یوگا کار زیادی بر روی بدن انجام میدهند و تاثیر گذاری زیادی دارند.

۱۲. باید هر روز ورزش کرد
ورزش قدرتی باعث می‌شود که بافت‌های عضلانی پارگیهای ریز پیدا کنند. بدن به استراحت و ریکاوری بعد از ورزش احتیاج دارد تا عضلات رشد کنند.

۱۳. بعد از ورزش غذا بخورید تا انرژی بدن تامین شود
خوردن کربوهیدرات‌ها بعد از ورزش می‌تواند به ورزشکاران استقامتی کمک کند. گفته می‌شود که شیر کاکائو گزینه مناسبی است زیرا کربوهیدرات و پروتئین دارد. اما افرادی که تنها پیاده‌روی می‌کنند یا به مدت ۳۰ تا ۶۰ دقیقه ورزش هوازی سبک انجام میدهند نیازی به مصرف چنین مواد غذایی ندارند.

۱۴. دویدن به زانوها فشار می‌آورد
اگر شنیده‌اید که دویدن به زانوها فشار می‌آورد، بهتر است در مورد انها تجدید نظر کنید. در واقع دویدن منظم نه تنها به مفاصل تان آسیب نمی‌رساند، بلکه آنها را قوی‌تر از قبل نیز خواهد ساخت. پس تا می‌توانید به دویدن خود ادامه دهید.

۱۵. هر چه ماهیچه هایتان بزرگ‌تر باشد، قوی ترید
شاید برایتان جالب باشد این حقیقت را بدانید که اگر چه ماهیچه‌های بدن ورزشکاران بزرگ‌تر هستند، اما انها در واقع قدرت کمتری دارند. به همین دلیل است که دانشمندان معتقد‌دانیون نوع ماهیچه‌ها را کیفیت پایین تری برخوردارند.



برخی تصورات ورزشی که غالباً ورزشکاران به آنها عمل می‌کنند نادرست هستند و کارایی ورزش را کاهش میدهند یا ورزشکار را از اهداف ورزشی خود دور می‌کنند که به چند نمونه از آنها می‌پردازیم:

۱. ورزش قدرتی باعث می‌شود که بدن بیش از حد بزرگ شود
معمولًا زنان این تصور را باور می‌کنند و سعی می‌کنند که ورزش قدرتی انجام ندهند. با این حال این تصور غلط است، زیرا بدن بانوان ترشح هورمون متفاوتی نسبت به مردان دارد.

۲. می‌توان با انجام ورزش بر قسم特 خاصی از بدن آن را لاغر کرد
لاغر شدن بدن نمی‌تواند تنها بر روی یک ناحیه از بدن صورت گیرد.
برای لاغر شدن باید چربی کل بدن کاسته شود.

۳. تمرکز بر ورزش هوازی بهترین راه وزن کم کردن است:
برای کم کردن وزن بهترین راه ترکیب کردن ورزش قدرتی و ورزش هوازی است. همچنین داشتن یک برنامه غذایی مناسب می‌تواند کمک کننده باشد.

۴. نداشتن سوزش در قسمت عضلات نشانه بدی است
این که چقدر عضلات شما سوزش دارد نشان دهنده موثر بودن ورزش نیست. سوزش عضلات تنها به این معنا است که بافت‌های عضلانی فشار زیادی را تحمل شده‌اند. سعی کنید با داشتن تغذیه مناسب و استراحت ریکاوری داشته باشید.

۵. باید ۱۰۰ درصد توان خود را در یک جلسه ورزش بگذارید، همه جلسات ورزش نباید شدت بسیار زیادی داشته باشد و تمام انرژی شمارا بگیرد. این کار ممکن است باعث آسیب‌دیدگی شما شود. بهتر است تنها دو بار در هفته ورزشی شدید انجام دهید.

۶. ورزش قدرتی به معنای استفاده از دستگاه یا وزنهای خیلی سنگین است.

- ورزش استقامتی و قدرتی به معنای این است که بر روی عضلات کار شود. همیشه نباید وزنه خیلی سنگینی بزنید تا عضلات کار کنند. می‌توانید حرکاتی انجام دهید که از وزن بدن خود شما در آن استفاده می‌شود.

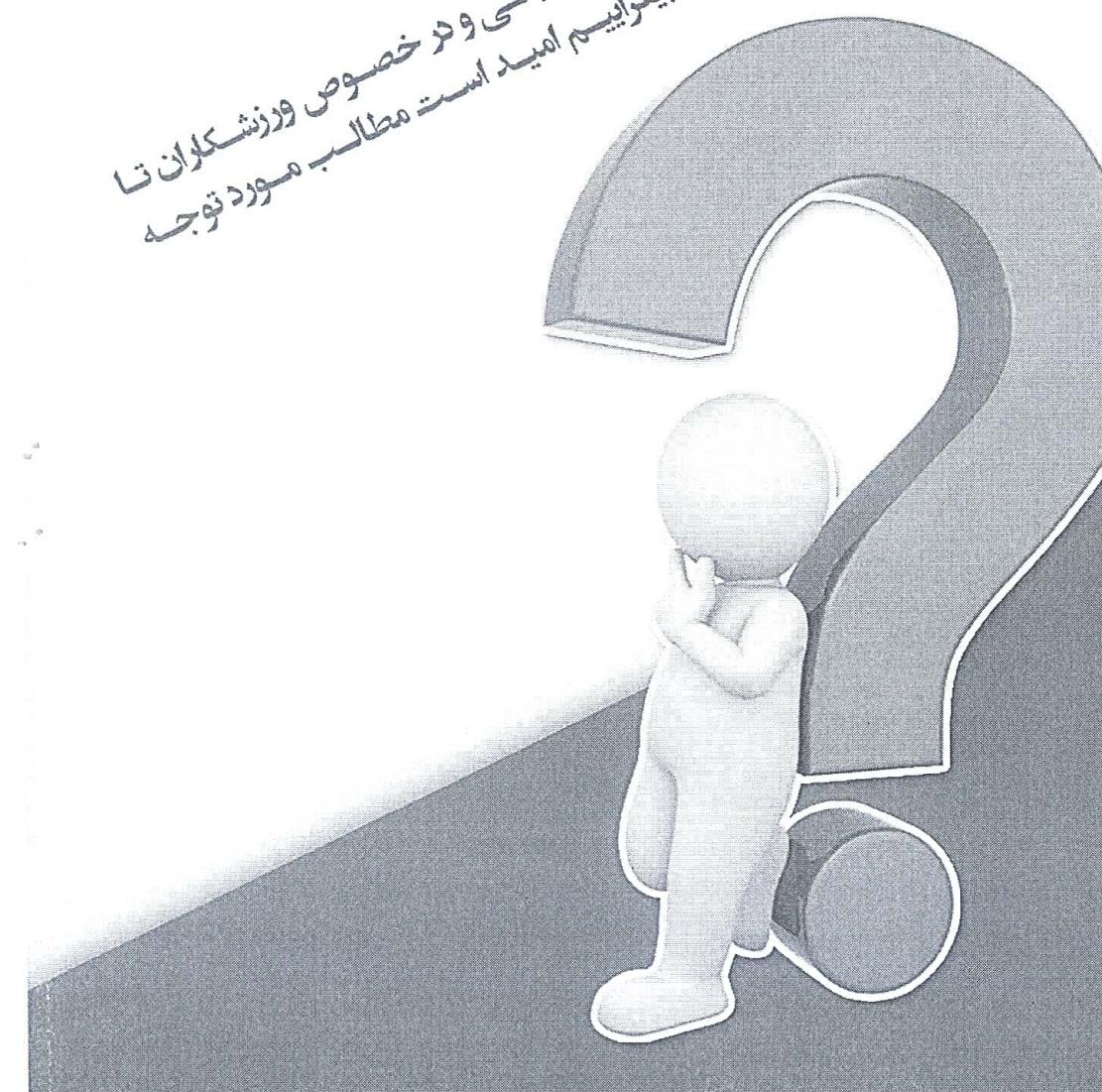
۷. عرق کردن زیاد نشان دهنده ورزش موثر است، دلیل عرق کردن افزایش دمای بدن است. عرق کردن به معنای این نیست که ورزش موثرتر بوده است.

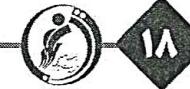
۸. کرانچ بهترین حرکت ورزشی برای عضلات شکمی است.
کرانچ‌های روما بهترین حرکات برای عضلات شکمی نیستند. حرکاتی مانند پلانک که در آنها بدن خم نمی‌شود و صاف است نیز برای شکم مناسب هستند.

۹. باید حداقل ۲۰ دقیقه ورزش هوازی انجام دهید تا تاثیر گذار باشند
این تصور درست نیست، شما می‌توانید ورزش کوتاه مدت و شدید

فصل چهارم: آیا می‌دانید؟

مقدمه:
در این فصل هدف ما این است که با ارائه مطالب ورزشی و خصوصیات مخصوص ورزشکاران تا حدودی به میزان اطلاعات و آگاهی مخاطبان بیفزاییم امید است مطالب مورد توجه مخاطبان قرار گیرد.





ایروبیک یا بدنسازی با وزنه؟

پس شخصی که ۱۰ پوند بر وزن عضلانی خود می‌افزاید یعنی حدود ۵۰۰ تا ۹۰۰ کالری بیشتر در روز می‌سوزاند و ۳۵۰۰ تا ۶۳۰۰ کالری در هفته.

کلام اخیر اینکه درست است که در تمرینات هوایی کالری زیادی سوزانده می‌شود ولی عملاییچ خبری از افزایش سرعت متابولیسم بدن وجود ندارد تمرینات با وزنه ضربان قلب شمارا به صورت ممتد افزایش نمی‌دهد ولی باعث افزایش درصد عضله در بدن می‌شود که در عوض ارتقا متابولیسم بدن را در زمان استراحت در پی خواهد داشت.

به همین دلیل است که ترکیب تمرینات ایروبیک با تمرینات با وزنه بهترین نتیجه را برای آنها می‌دهد که به دنبال کاهش چربی اضافه بدن هستند داراست.


مریم ناظری

خانم هابخوانند...

کدامیک؟ ایروبیک یا بدنسازی با وزنه

زمان آن فرا رسیده است که ذهن تن از چند باور غلط در ارتباط با ورزش‌های ایروبیک پاک شود.

ایروبیک یا بدنسازی با وزنه؟

اشتباه: برای کنترل چربی بدن تمرینات ایروبیک بهتر از تمرینات با وزنه می‌باشد.

واقعیت این است که توان کردن تمرینات ایروبیک و تمرینات با وزنه بهترین اثر رادر جلوگیری از افزایش چربی بدن ایفا می‌نماید.

به دلیل اکثر مردم فکر می‌کنند که ورزش‌های هوایی به تنهایی بهترین تاثیر را برای آنها خواهد داشت.

دلیل اول: فکر می‌کنند که در ورزش‌های هوایی ایروبیک بدن جهت تامین انرژی از سلول‌های چربی استفاده می‌کند در صورتی که در تمرینات با وزنه بدن جهت تامین انرژی از گلکوژن قند ذخیره شده در بافت‌های عضلانی و کبد استفاده می‌کند.

دلیل دوم: ۴۵ دقیقه تمرینات هوایی و ثابت نگاه داشتن ضربان قلب در یک حدمیعنی باعث سوختن کالری بیشتری در قیاس با تمرینات با وزنه که در آن هر چند لحظه باید استراحت کرد و دوباره به تمرین پرداخت.

این درست است که بدن در تمرینات ایروبیک از چربی ذخیره شده جهت تامین انرژی استفاده می‌کند ولی این به آن معنی نیست که بدن از قند موجود در جریان خون داخل عضلات و کبد استفاده نمی‌کند در طول ۲۰ دقیقه اول تمرینات ایروبیک در حد متوسط (یا تمریناتی که قلب در حدود ۶۵٪ تپش ماقریزم خود را انجام می‌دهد) تحقیقات نشان داده است که در خلال این مدت بدن اکثر انرژی مورد نیاز خود را از کربوهیدرات‌ها بدست می‌آورد.

بله این درست است که در ۴۵ دقیقه تمرینات ایروبیک در قیاس با

همین مقدار تمرین با وزنه بدن کالری بیشتری می‌سوزاند.

اما افرادی که به بدنسازی و تمرینات با وزنه می‌پردازند حجم عضلات‌شان افزایش می‌یابد و این یعنی افزایش سرعت متابولیسم بدن که پیروان بدن مجبور است که با سرعت بیشتر کار کند و کالری بیشتری در تمام روز بسوزاند.

تخمین زده شده است که به ازای هر پوند وزن بدنی که به صورت عضله اضافه می‌شود بدن در روز چیزی حدود ۵۰ تا ۹۰ کالری بیشتر می‌سوزاند پس شخصی که ۱۰ پوند بر وزن عضلانی خود می‌افزاید یعنی حدود ۵۰۰ تا ۹۰۰ کالری بیشتر در روز می‌سوزاند و

تصورات غلط راجح به حرکات ورزشی

۳- اسکات باعث زانودرد می‌شود
اسکات تنها در حالی که درست انجام نشود باعث زانودرد می‌شود.
بسیاری افراد به اندازه‌ای پایین می‌روند که زانوها جلوتر از انگشتان پا می‌روند. در حالی که نباید این اتفاق بیفت. حرکت اسکات بیشتر بر روی عضلات باسن کار می‌کند.

۴- فقط ورزش‌های قلبی - عروقی باعث کاهش وزن می‌شوند.
اگر برای کاهش وزن تنها حرکات قلبی - عروقی انجام می‌دهید باید بدانید که این راه کارساز نیست بهتر است برای کاهش وزن ابتدا به رژیم غذایی خود توجه کنید و شدت ورزش خود را نیز تغییر دهید.
برای مثال دویden سریع را با پیدامروی تلفیق کنید.

امیرحسین میرزا

عده ای از افراد با تصورات غلطی که در مورد برخی از تمرینات ورزشی دارند، به مدت طولانی به انجام دادن این حرکات ورزشی می‌پردازند و در نهایت با برخی مشکلات فیزیکی و جسمانی مواجه می‌شوند که قاعده‌تا ماحصل همین تصورات غلط و انجام دادن مکرر برخی تمرینات ورزشی است. در مقاله‌ی زیر به چهار مورد از این تصورات غلط می‌پردازیم:

بعضی از این باورهای غلط عبارتند از:

۱- حرکت کرانچ باعث ایجاد سیکس پک می‌شود این تصور وجود دارد که برای ایجاد سیکس پک (۶ عضله شکم) باید میزان زیادی حرکت دراز و نشست و کرانچ انجام داد. حقیقت این است که همه سیکس پک دارند اما زیر لایه‌ای از چربی پنهان است. بهترین روش برای ازین بردن چربی‌های شکمی رژیم درست است. همچنین باید خواب کافی داشته باشید و استرس را نیز کنترل کنید. بنابراین باید اول این مسائل را رعایت کنید.

۲- دستگاه‌ها بخطه تراز وزنه هستند.

وزنه کمی به دستگاه برتری دارد زیرا حرکت با وزنه طبیعی تر و کاربردی تر است. البته استفاده از دستگاه نیز موثر است زیرا بر روی قسمت‌های بدن که هدف شما هستند کار می‌کنند.

