



## سخن سردبیر

### فهرست

صفحه ۱ - نئوری رهبری مربی گری  
نویسنده: محمد طحانی

صفحه ۳ - مهارت های اخلاقی برای پیشگیری از دوپینگ  
نویسنده: زهرا مومنی

صفحه ۵ - تاثیر فعالیت های ورزشی بر کاهش چربی شکم  
نویسنده: مهدیه غلامرضايی

صفحه ۷ - پیشگیری آسیب های ورزشی  
نویسنده: مریم امیری

صفحه ۱۰ - طینت ورزشی  
نویسنده: فهيمه پناهپور

صفحه ۱۲ - آیا میدانید  
نویسنده: فهيمه پناهپور

ز شوق دل چو ورزشکار گشتی  
ز خاموشی بدان بیدار گشتی  
کنار ورزشت مردانگی کن  
تو زین سان جهان دل آزاد گشتی  
همه لطف از بر یزدان پاک است  
که چون ویرانه ای آباد گشتی.

# تئوری رهبری مربیگری ورزش

## روش‌های ایجاد تفاهم بین مربی و ورزشکار

نخستین جمله‌ای که می‌خواهیم این است که شما می‌توانید بدون اینکه انگیزه بدهید، صحبت کنید، ولی انگیزه دادن بدون صحبت کردن امکان پذیر نمی‌باشد. برای اینکه ارتباط بهتری با بازیکنان داشته باشیم، اصطلاحات خود را کاملاً توضیح دهیم. اغلب اوقات بازیکن نمی‌تواند حرکت را به درستی انجام دهد، زیرا مطالب بیان شده از سوی مربی خود را به درستی متوجه نمی‌شوند.

چندین عامل در کیفیت بازیهای فردی ورزشکار و ورزشکاران نقش دارد. علاوه بر ویژگی رقابت کنندگان، ارتباط مربی و ورزشکار می‌تواند اثر مهمی بر بازی داشته باشد. بطور نسبی مربی، به عنوان فردی با فطرت رهبری و خصوصیات قابل احترام و مقدسی درک شده است. چند روش ساده که برای ایجاد تفاهم بکار می‌رود را به شما معرفی می‌کنم:

### انعطاف پذیری (Flexibility)

انعطاف مسئله بسیار مهمی است. چون شما همواره و در همه حال همان ۱۲ یا ۱۵ بازیکن را در اختیار نداشته و بعضاً به صورت سالیانه و در برخی مواقع حتی در نیم فصل بازیکنان تغییر پیدا می‌کنند. مربیان می‌بایستی توانایی در تغییر توأم با گذشت زمان را داشته باشند. ضمناً شما می‌بایستی به این قسمت از درک نایل آید که آنچه شما می‌گویید را بازیکنان نمی‌فهمند و باید نحوه اصلاح کردن مطالب را نیز یاد بگیرید.

### روشهای آموزشی (Props)

روشهای آموزشی بیشماری برای انتقال افکار به بازیکنان وجود دارد، ولی باید درک کنید که آنچه برای یک مربی موثر است، آزمایش کردن عقاید و تمرينات خوب است، ولی در برنامه خود، تمرينی اگرچه رویکرد متفاوتی برای واقعی ورزشی را به دلیل اینکه برای دیگری مفید است، فردی در برابر ورزش تیمی ارائه شده است. اضافه نکنید ممکن است تا برای شما مفید نباشد.



### سبک‌های رهبری

#### روش استبدادی

#### روش مشورتی

#### روش مشارکتی

#### روش استبدادی

طرف مقابلش به هیچ وجه ملاک نیست، برای افراد مبتدی و آموزشی باید از این روش استفاده کنیم.

به روش، اهداف، نوع تمرين، علاقه و نیازها، اصلاً توجه ندارند و خود مربی یک شیوه معلم محوری در پیش دارد.

#### روش مشورتی

بعضی اوقات در بعضی تصمیمات، خود افراد ورزشکار را جمع می‌کنیم و با هم تبادل نظر می‌کنند و پیشنهاد می‌دهند و در نهایت جمع بندی با مربی است.

#### روش مشارکتی

تفییض اختیار نیست. روشی که افراد در یک رده هستند، اغلب به این شکل است که نظرات خود را ارائه می‌دهند و با هم دیگر روی یک یا چند موضوع تصمیم گیری کرده و به توافق می‌رسند.

### مربی به عنوان رهبر :

اساسی ترین وظیفه رهبری و مدیریت، برنامه‌ریزی آوردن آینده به حال است

### تعاریفی دیگر از رهبری

رهبری یعنی تاثیرگذاری بر افراد در انجام وظایفشان با میل و علاقه.

رهبری نفوذ بر مبنی از طریق برقراری ارتباط با آنان در تحقق اهداف سازمان بیان شده است.

رهبری فرایندیست که ضمن آن مدیر در سازمان تلاش می‌کند تا با ایجاد انگیزه و ارتباطی موثرانجام وظایف خود را در تحقق اهداف سازمانی تسهیل نماید و کارکنان را از روی میل و علاقه به انجام وظایفشان ترغیب نماید.

بنابراین رهبری یکی از وظایف مهم و اصلی مدیریت محسوب می‌شود.

### سه مهارت یا شایستگی رهبری

۱. تشخیص : توانایی فهم موقعیتی که شخص می‌خواهد در آن نفوذ کند

نوعی شایستگی شناختی یا مغزی است از درک موقعیت فعلی و آگاهی از آنچه که در آینده انتظار می‌رود.

۲. تطابق : برای روپرتو شدن با شرایط احتمالی‌توانایی تطابق رفتار خود و دیگر منابع در دسترس شخص

نوعی شایستگی رفتاری و تطبیق رفتارهای شخصی بنحویکه سبب پرکردن خلاه وضعیت جاری و آنچه را که می‌خواهیم بشود.

۳. برقراری ارتباط : یعنی توانایی ایجاد ارتباط به شیوه‌ای که مردم به آسانی آن را بفهمند و بپذیرند.



### مربی دمدمی مزاج:

اینگونه مربی در هر لحظه تصمیمی اتخاذ کرده و هر بار به گونه‌ای متفاوت عمل می‌نماید.

### مربی حرف:

اینگونه مربیان بطور مرتب در حال حرف زدن و تذکر دادن به بازیکنان تیم خویش می‌باشند.

نیرومند ترین فرد یک تیم را بگذارند مربی همیشه باید در دسترس باشد

### منابع :

۱) روانشناسی ورزشی (با رویکرد روانی، اجتماعی)، تالیف: اسو آهولا و براد هتفیلد

ترجمه: رضا فلاحی و محسن حاجیلو

۲) راهنمای مربیان در روان شناسی ورزشی ویرایش جدید، ترجمه دکتر محمد خبیری - بامداد کتاب ۱۳۸۵

۳) فراتر از پیروزی، ترجمه دکتر رحمت

مربی پرمدعا: ... صدیق سروستانی - کمیته ملی المپیک

۱۳۸۲ ج.ا.

### الگو ( model )

مربی ورزشی باید در اعمال و نگرش هایی که از بازیکنان انتظار دارد، خودش الگو باشد.

### روانشناس (Psychologist or conseller)

مربی ورزشی نباید تهدیدی برای ورزشکاران باشد، تا افراد احساس راحتی کنند و نیازهای خود را با مربی در میان بگذارند مربی همیشه باید در دسترس باشد

تقسیم بندی مربیان ناکارآمد از دیدگاه روانشناسی ورزش:

### مربی پروفسور :

منظور از اینگونه مربی، فردی است که مدعی است همه چیز را می‌داند و در صحبت هایش بطور مداوم از واژه های تخصصی استفاده می‌نماید.

### مربی پرمدعا :

مربی پرمدعا هرگز حاضر به پذیرفتن اشتباها خود نمی‌باشد و تمام اشتباها و خطاهای را به بازیکنان خود معطوف می‌دارد.

### مهارت در صحبت کردن (Fluency)

اطلاع از دستور زبان و مهارت در صحبت کردن، آن هم در جمع بازیکنان، اهمیت بسیار فراوانی دارد. هر از گاهی از بازیکنان در خصوص مطالبی که صحبت کرده اید، سوال نمائید. اگر شما صداقت داشته باشید، از نحوه برقراری ارتباط و صحبت کردن خود مطلع می‌شوید. مربی می‌باشد تا در مورد مطالبی که می‌خواهد آموزش دهد، فکر کرده و به آنها اعتقاد داشته باشد. یک مربی خوب قادر است تا نسبت به تغییرات و محیط تازه سازش داشته باشد.

یک مربی ورزشی می‌تواند در هر یک از نقش های زیر ظاهر شود (نقش های متمایز یک مربی):

رهبر، معلم، الگو، تعیین محدودیت روان شناس، جانشین والدین، دوست

### رهبر (Leader)

وقتی گروهی از افراد برای رسیدن به هدفی تلاش می‌کنند، ععمولاً کسی باید مسئول باشد، این شخص مربی است که می‌تواند روش‌هایی را بکار ببرد. (رهبری با مدیریت فرق بسیار زیادی دارد)

# مهارت های اخلاقی برای پیشگیری از دوپینگ

استفاده از دوپینگ وقتی در دنیا مورد توجه قرار گرفت که دوچرخه سوار دانمارکی «کنود ارمارک جنسن» به علت سوء مصرف آمفتامین در المپیک ۱۹۶۰ رم درگذشت.

داروهایی که ورزشکاران مصرف می‌کنند معمولاً در دوسته قرار می‌گیرد: آنابولیک‌ها و محرك‌ها. بسیاری از ورزشکاران ترکیب این دو یا سایر داروها را مصرف می‌کنند.

اگر جواب آزمایش دوپینگ یک ورزشکار مثبت باشد، معمولاً از همه چیز محروم می‌شود. مثلاً وقتی جواب دوپینگ «بن پلاکنت» که دو بار رکورد جهانی پرتاپ دیسک را شکست، مثبت درآمد همه رکوردهایش را از دست داد.

و ورزشکارانی که از داروهای دوپینگ استفاده می‌کنند معمولاً بسیار بیشتر از مقدار توصیه شده مصرف می‌کنند که سلامتشان را جدا به خطر می‌اندازد.

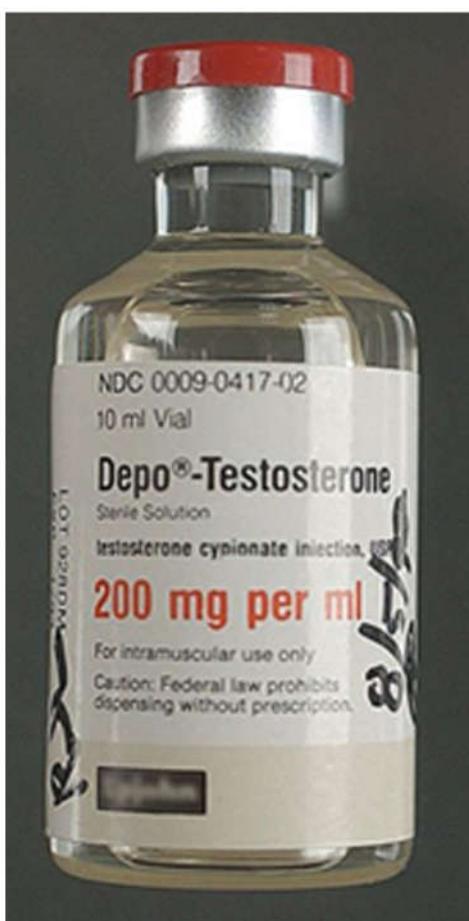


## دوپینگ چیست؟

## Doping Complications and Dangers

واژه دوپینگ از زبان آفریقای جنوبی مشتق شده است. اشاره به یک نوشیدنی الکلی باستانی دارد که به عنوان محرك در مراسم رقص استفاده می‌گردید. بتدریج این واژه استفاده گسترده‌تری پیدا کرد و در ورزش امروزه به معنای تبدیل شده است. واژه دوپینگ در دنیای امروز به معنای استفاده ورزشکار از مواد یا روش هایی است که به قصد افزایش کارآیی در ورزش انجام می‌شود. دوپینگ به معنای استفاده از مواد متعلق به گروه داروها ممنوع، محدود شده و یا استفاده از روش های گوناگون غیرمجازی می‌باشد.

داروهای دوپینگ و نیروزا مشکل بزرگی در ورزش هستند. ورزشکاران با وجود رقابت شدید و فشار همه جانبه از سوی مردمیان، والدین و طرفداران، به داروهایی رو می‌آورند که عملکردشان را در مسابقات بهبود بخشد. دولت و سازمان های ورزشی راه طولانی برای پیشگیری از دوپینگ پیش رو دارند. با این حال، باوجود قوانین ضد دوپینگ، آزمایش‌های تصادفی و پیامدهای بدی که این داروها برای ورزشکاران دارند، برخی ورزشکاران هنوز خودشان را خطر می‌اندازند تا مصال طلا به دست آورند. به نظر نمی‌رسد این مشکل راه حلی داشته باشد. هرچه آزمایش‌ها دقیق‌تر و سختگیرانه‌تر می‌شود بازهم ورزشکاران راهی برای دور زدن این آزمایش‌ها پیدا می‌کنند. در این مطلب حقایقی درباره این داروها می‌خوانید.





رسوایی» لانس آرمستانگ «در سال ۲۰۱۲ جهان را مبهوت کرد. او توانسته بود ۱۲ سال دوپینگ خود را در آزمایش‌ها مخفی نگه دارد. مدال‌ها و تمام عنایین او در سال ۲۰۱۳ پس گرفته شد.

برخی ورزشکاران برای کسب مدال طلا داروهای دوپینگ را خالکوبی می‌کنند. سرنگ‌های آلوده به دارو وارد بدن می‌شوند و دوز کمی دارند که قابل تشخیص نیست. محققان آلمانی این روش را ۱۶ برابر موثرتر از تزریق وریدی می‌دانند.



برخی ورزشکاران برای کسب مدال طلا داروهای دوپینگ را خالکوبی می‌کنند. سرنگ‌های آلوده به دارو وارد بدن می‌شوند و دوز کمی دارند که قابل تشخیص نیست. محققان آلمانی این روش را ۱۶ برابر موثرتر از تزریق وریدی می‌دانند.

هرچند دوپینگ از دهه ۱۹۶۰ مورد توجه قرار گرفت، اما ریشه در ورزش‌های باستانی دارد. یونانیان باستان قلب و بیضه حیوانات، قارچ‌ها و نوشیدنی‌های توهم زا می‌خوردند تا آن‌ها را به اوج برساند.



اگر ورزشکار المپیک دوپینگ کند، همه مدال‌هایش از او گرفته شده و به ورزشکاری که مقام بعد از او را کسب کرده، داده می‌شود. از سال ۱۹۶۸ ورزشکار مدال طلا، ۴۱ ورزشکار مدال نقره و ۵۶ ورزشکار مدال برنز خود را به علت دوپینگ واگذار کردند.



عوارض جانبی دوپینگ برای مردان شامل بزرگ شدن سینه، کوچک شدن بیضه‌ها، بزرگ شدن پروستات و ناباروری می‌شود.



عوارض جانبی دوپینگ برای ورزشکاران زن شامل بم شدن صدا، زیاد شدن موی بدن، کچلی و نامنظم شدن پریود می‌شود.



در همه ورزش‌های المپیک، روسیه و ترکیه با اختلاف زیاد، بیشترین آمار دوپینگ را دارند. به عنوان مثال ۲۲۵ ورزشکار روس در سال ۲۰۱۳ از داروهای غیرمجاز استفاده کرده بودند.



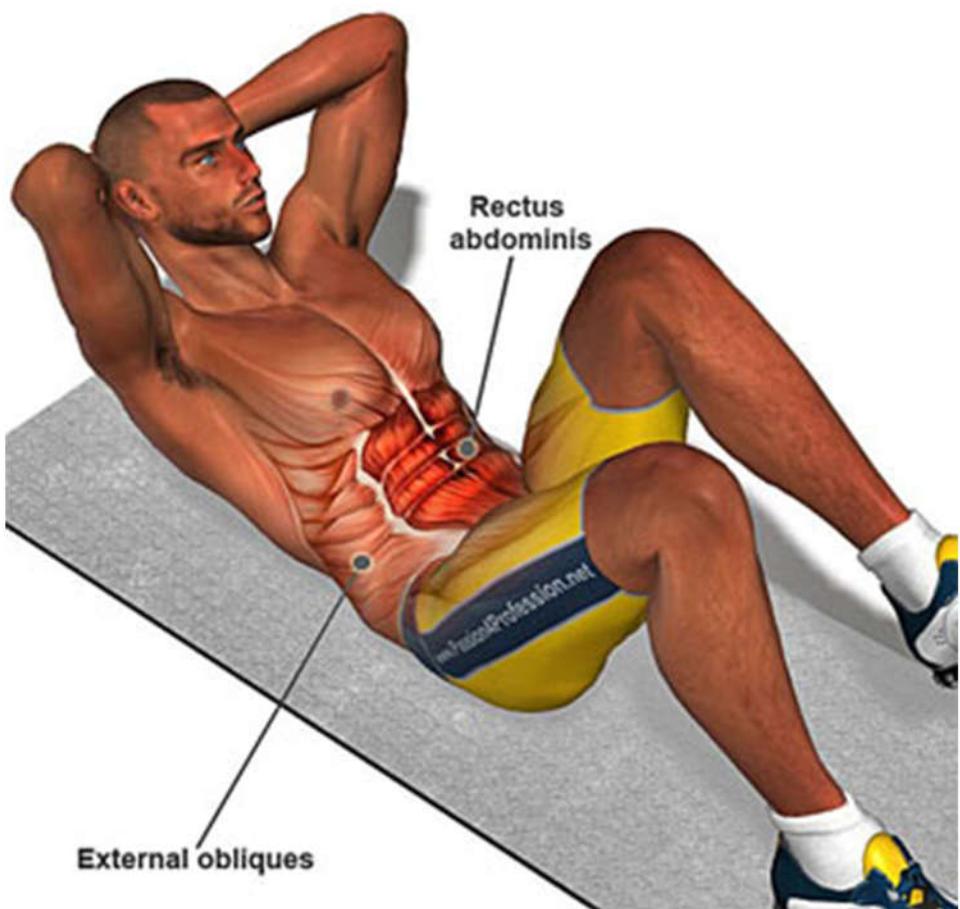
بررسی ورزشکاران آلمانی نشان داد که ۲۵ درصد از کسانی که استروئید آنابولیک مصرف کردند مبتلا به سرطان شدند.

فقط ورزشکاران حرفه‌ای دوپینگ نمی‌کنند. این یک مشکل رایج بین همه ورزشکاران از جمله دبیرستانی‌ها و دانشجویان است



علیرغم تلاش‌های سازمان جهانی مبارزه با دوپینگ در ورزش حرفه‌ای، مصرف دوپینگ در سال‌های اخیر افزایش یافته است.

# تأثیر فعالیت‌های ورزشی بر کاهش چربی شکم



چهار عضله‌ی شکمی اصلی وجود دارند:

عضله راست شکمی

عضله مورب شکمی

عضله مورب بیرونی

عضله مورب داخلی

بطور کلی شاید با ورزش قسمت خاصی از بدن، در آن قسمت احساس سوزش کنید و عضلات آن تقویت شوند، اما مطالعات نشان می‌دهد که این شیوه کمکی به رها شدن از چربی آن قسمت خاص نمی‌کند.

دو نوع چربی شکمی وجود دارد:

چربی اضافی شکم عوارضی مانند مقاومت انسولین، دیابت نوع دوم و بیماری قلبی را در بر می‌گیرد. همچنین چاقی در ناحیه شکم، یکی از دلایل اصلی ابتلا به سندروم متابولیک می‌باشد. با این وجود، همه‌ی چربی‌های شکمی مشابه نمی‌باشند و به دونوع تقسیم می‌شوند؛ چربی زیر پوستی و چربی درونی.

بهترین ورزش‌ها برای کاهش چربی:

یک دلیل این که ورزش دادن صرفاً یک بخش از بدن نتیجه‌ای ندارد، این است که سلول‌های عضله نمی‌توانند مستقیماً از چربی‌های محصور شده در سلول‌های چربی استفاده کنند. توده چربی پیش از اینکه وارد جریان خون گردد، باید تجزیه شود. این چربی می‌تواند از هر نقطه ایی از بدن باشد، نه فقط بخشی از بدن که ورزش می‌دهید. ضمناً، ورزش درازونشست و کرانچ برای کالری سوزی چندان مفید نمی‌باشد.

چاقی به ویژه چاقی شکمی یک مشکل عمده سلامتی می‌باشد. چربی مرکزی یا چاقی شکمی با انواع بیماری‌های مزمن از قبیل بیماری‌های قلبی - عروقی، فشار خون و چربی خون بالا، دیابت نوع دوم و نیز افزایش خطر کلی مرگ ارتباط دارد.

فعالیت فیزیکی و ورزشی می‌تواند باعث کاهش وزن شود و نیز خطر برخی از بیماری‌های مزمن را کاهش دهد. در بسیاری از مطالعات تاثیر ورزش‌های هوایی و قدرتی بر کاهش وزن مورد بحث قرار گرفته است. در هر حال بهترین برنامه ورزشی کاهنده چربی دور شکم یا چربی مرکزی به خوبی تعیین نشده است.

بسیاری از افراد ورزش‌های مخصوص به شکم را انجام می‌دهند، چون می‌خواهند چربی این ناحیه را آب کنند. اما شواهد نشان می‌دهند ورزش‌هایی که شکم را هدف می‌گیرند، چندان مؤثر نمی‌باشند.

عضلات شش تکه شکم، تبدیل به سمبی از خوش‌هیکلی و سلامتی شده‌اند. به همین علت، اینترنت پر از اطلاعاتی در این مورد است که چطور می‌توانیم شکم تان را شش تکه کنیم. بسیاری از این توصیه‌ها شامل ورزش‌ها و ابزاری می‌شوند که عضلات شکم را هدف می‌گیرند و متدهایی هستند که از قرار معلوم، شکم تان را برای چربی سوزی به چالش می‌کشند. با این حال، این متدها چیزی جز ترفندهای سرکاری نمی‌باشند و تقریباً هیچ فایده‌ای ندارند!

این مطلب تمام چیزهایی را که درمورد ورزش‌های شکم و چربی این ناحیه باید بدانید توضیح می‌دهد.

عضلات شکمی:

عضلات شکم به استحکام و ثبات میان تن و همچنین به تنفس کمک می‌کنند، امکان حرکت می‌دهند، از اندام‌های درونی محافظت می‌کنند و مسؤول حفظ و حمایت از وضعیت بدنی و تعادل آن می‌باشند.

## چگونه در کاهش چرب شکم

### موفق باشیم:

شواهد نشان می دهد شما نمی توانید فقط با ورزش دادن شکم، از چربی آن کم کنید. برای چربی سوزی تمام بدن، از ترکیبی از تمرین هوازی و استقاماتی بهره ببرید، مثلا وزنه زدن. بعلاوه، تغذیه مناسب و سالم با پروتئین و فیبر زیاد همراه با کنترل مقدار غذا را داشته باشد.

این متدها به شما کمک می کنند تا کالری بسوزانید، سرعت سوخت و ساز بدن را بالا ببرید و چربی بسوزانید.

در نهایت چربی شکم تان هم کاهش خواهد یافت و شکمی صاف تر خواهد داشت.

یکی از مهمترین سوال های بیشتر افرادی که چربی شکمی دارند، این است که تاثیر دویدن بر کاهش چربی شکمی بدن صحت دارد یا خیر.

در حالی که دویدن یکی از عالی ترین روش ها برای سوزاندن کالری و کاهش وزن اضافی می باشد، اما دویدن به شما ضمانتی برای از بین بردن چربی های ناحیه شکمی، بغل و دور کمر نمی دهد.

همچنین شما صرفاً با تمرینات مخصوص شکم مانند کرانج یا دیگر تمرینات شکم، نمی تواند از شر چربی شکم تان خلاص شوید.

برای از دست دادن چربی شکم تان، باید چربی کل بدنتان را کاهش دهید. در حالی که دویدن می تواند به شما برای کاهش چربی کمک کند، ژنتیک شما به طور عمده تعیین می کند که چه مناطقی از بدن شما، ابتدا چربی از دست می دهند. همچنین شما صرفاً با تمرینات مخصوص شکم مانند کرانج یا دیگر تمرینات شکم، نمی تواند از شر چربی شکم تان خلاص شوید.

برای از دست دادن چربی شکم تان، باید چربی کل بدنتان را کاهش دهید. در حالی که دویدن می تواند به شما برای کاهش چربی کمک کند، ژنتیک شما به طور عمده تعیین می کند که چه مناطقی از بدن شما، ابتدا چربی از دست می دهند.

شما نمی توانید به طور خاص، لایه های زیر شکمی را با دویدن هدف قرار دهید، بنابراین؛ شما باید دویدن را با سایر فعالیت های هوازی ترکیب کنید تا به هدف اصلی خود که از بین بردن چربی شکم است، برسید.

استراتژی برای از بین بردن چربی شکمی:

در ادامه نکات مهمی برای کاهش وزن (و در نتیجه کاهش چربی احشایی و چربی شکمی) با دویدن و رژیم غذایی سالم و کم کالری را آورده ایم:

انجام ورزش های کارديو. هدف حداقل ۳۰ دقیقه تمرین کارديو در بیشتر روز های هفته، که منطقه ضربان قلب را هدف بگیرد.

برای جلوگیری از مصدومیت، شما می توانید ورزش های فراوانی را در ماه انجام دهید، ورزش هایی مانند دویدن و سایر ورزش های کراس تراینینگ مانند: دوچرخه سواری، شنا، کوه نوردی و حتی پیاده روی.

تمرینات پرفشار و شدت بالای اینتروال هم نقش به سزاگی می توانند داشته باشند. به نظر می رسد تمرینات کوتاه شدیدتر، برای چربی مناسب باشند.

شما نمی توانید تمرینات اینتروال را در مدت زمان طولانی تری انجام دهید، اما می توانید آن را با تمرینات کارديو ترکیب کرده تا چربی سوزی بیشتر و بهتری داشته باشید.





## آسیب‌های ورزشی پیشگیری و درمان

سرد کردن بدن پس از فعالیت ورزشی نیز باعث می‌شود سرعت ضربان قلبتان به آرامی به حد عادی باز گردد. راه رفتن برای ۵ تا ۱۰ دقیقه پس از انجام ورزش ساده‌ترین شیوه برای سرد کردن بدن است.

### ۲. حرکت‌های کششی انجام دهید

پیش از شروع و پس از پایان ورزش حرکت‌های کششی انجام دهید.

انجام این حرکات کششی باعث می‌شود که انعطاف‌پذیری بدنی‌تان افزایش یابد. و خطر آسیب و دردناک شدن عضلانی کاهش یابد.

بهترین شیوه این است که حرکت‌های کششی را قبل از گرم کردن و سرد کردن بدن انجام دهید.

### ۳. به تدریج ورزش را شروع کنید

هنگامی که یک برنامه معمول ورزشی را انجام می‌دهید یا یک برنامه تمرینی جدید را شروع می‌کنید، به آهستگی شروع کنید. بعد به تدریج شدت، مدت و تعداد حرکات را بالا ببرید.

به بدن تان بیش از حد فشار نیاورید. ادامه تمرین‌ها و با افزایش توانایی‌های بدنی تان می‌توانید شدت تمرین‌ها را افزایش دهید.

## پیشگیری از آسیب‌های ورزشی

هستید، پیش از شروع یک برنامه ورزشی برای چک آپ به نزد پزشک‌تان بروید تا اطمینان پیدا کنید که از سلامت بدنی لازم برخوردار هستید.

### ۱. خودتان را گرم و سرد کنید

هر فعالیت ورزشی باید با گرم کردن بدن شروع شود و با سرد کردن بدن پایان یابد. گرم کردن به بدن شما کمک می‌کند تا برای ورزش آماده باشد. در حین گرم کردن ضربان قلب‌تان به تدریج افزایش می‌یابد و عضلات و مفاصل‌تان شل می‌شود.

هر تمرین ورزشی ۵ مرحله دارد:  
نرمش (۵ دقیقه)

حرکات کششی (۵ تا ۱۰ دقیقه)

گرم گردن مثلاً با دویدن آرام (۵ دقیقه)

فعالیت یا تمرین اصلی

سرد کردن و کشش انتهایی (۱۰ دقیقه)

برای گرم کردن بدن تان می‌توان این فعالیت‌ها را انجام دهید:

- روی یک دوچرخه ثابت پا بزنید.

- طناب بازی کنید.

- برای پنج تا ده دقیقه در جا یا با سرعت

آهسته بدوید.

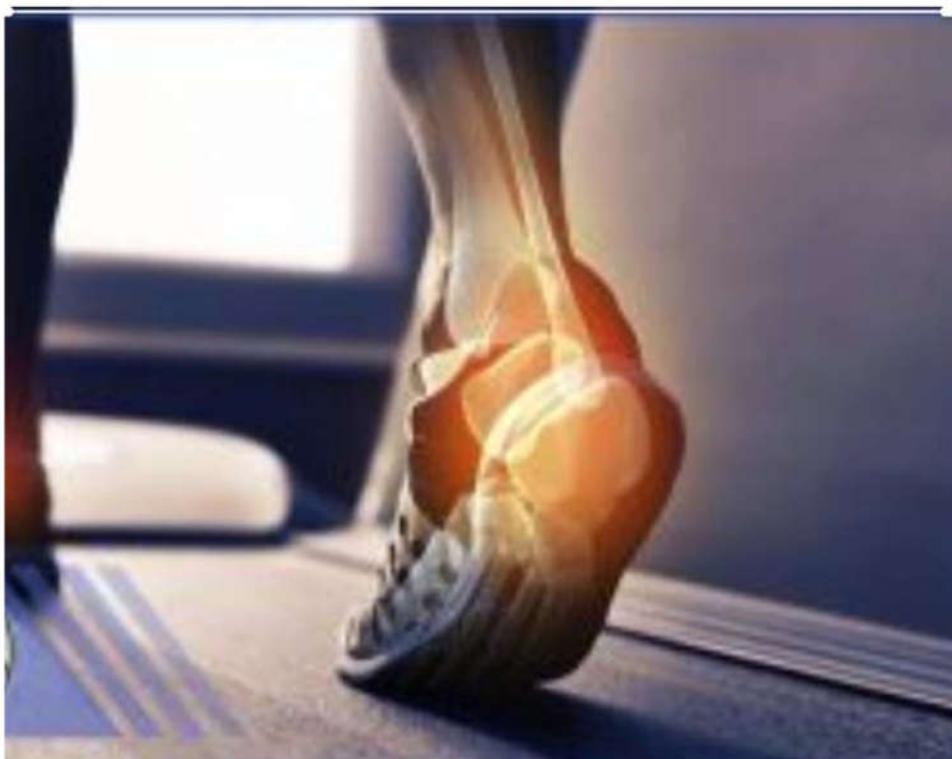
با توجه به اهمیت و ضرورت ویژه حفظ سلامت ورزشکاران در تمامی سطوح اعم از همگانی و قهرمانی در این نوشتار ۱۰ نکته طلایی برای پیشگیری از آسیب‌های ورزشی و روش و چگونگی انجام تمرینات ارائه و در ادامه روش‌های جلوگیری از صدمات ورزشی در خردسالان نیز بیان می‌شود.

آسیب دیدگی در ورزش ممکن است چه برای افراد مبتدی و چه برای افراد حرفه‌ای و دارای آمادگی بدنی بالا رخ دهد. اگرچه فعالیت‌ای ورزشی حتی پیاده‌روی ساده نیز ممکن است باعث آسیب دیدگی شما شود. اما شما می‌توانید با رعایت رشته‌ای از اقدامات احتیاطی این خطر را کاهش دهید.

اقداماتی برای پیشگیری از آسیب‌ها و صدمات ورزشی

انجام اقدامات ساده‌ای می‌تواند به شما کمک کند تا در حین ورزش از آسیب‌ها در امان بمانید.

(یک نکته مهم این است که اگر مردی بالای ۴۵ سال یا زنی بالای ۵۵ سال -



#### ۴. فعالیت‌های متنوع انجام دهید

در برنامه ورزشی تان حرکات گوناگونی را بگنجانید. فقط بر روی یک گروه عضلات متمرکز نشوید و بیش از حد از آنها کار نکشید. هنگامی که به طور مکرر حرکاتی را با عضلات مشابهی انجام می‌دهید، ممکن است این کار کشیدن بیش از حد و استفاده مکرر از آنها به آسیب‌هایی مانند درد جلوی ساق و التهاب تاندون‌های عضلات بین‌جامد.

برای مثال برای متنوع کردن برنامه ورزشی تان می‌توانید یک روز بدودیم، روز بعدی وزنه بزنید و در روز سوم شنا یا دوچرخه‌سواری کنید.

#### ۵. نقاط آسیب‌پذیر بدن تان را بشناسید

برنامه تمرینی تان بر حسب مشکلات بدنی که دارید تنظیم کنید. برای مثال اگر آرتروز زانو دارید، تمرین‌هایی را برای تقویت عضلات اطراف زانو برای تان مفید است. اما شدت حرکات نباید در حدی باشد که باعث درد زانوی تان شود. باید با تمرین‌های سبک شروع کنید.

#### ۶. به بدن تان گوش فرا دهید

باور رایجی وجود دارد که برای موثر بودن ورزش، شدت آن باید در حدی باشد که بدن درد بگیرد، اما چنین کاری در واقع شما را در معرض آسیب‌دیدگی بیشتر قرار می‌دهد. شما می‌توانید بدون درد گرفتن بدن هم به آمادگی بدنی برسید. شدت تمرینات را به حدی نرسانید که بدن تان در دنک شود. احساس درد ممکن است نشانه‌ای از آسیب‌دیدگی باشد. در چنین وضعیتی بهتر است تمرینات تان را متوقف کنید و یک روز استراحت کنید.

#### ۷. سوخت مورد نیاز بدن تان را فراهم کنید

پیش از ورزش، در حین آن و پس از پایان آن مقدار زیادی آب بنوشید.

هر دو تا سه ساعت یک غذای مختصر یا اسنک بخورید تا انرژی بدن تان تأمین شود. پس از پایان ورزش، یک غذای حاضری سالم حاوی کربوهیدرات و پروتئین بخورید تا ذخایره انرژی بدن تان تجدید شود.

#### ۸. با مربی تان مشورت کنید

پیش از شروع یک برنامه ورزشی روتین یا وزنه‌زنی با یک مربی ورزشی مشورت کنید. مربی می‌تواند به شما انجام دادن درست تمرینات را آموزش دهد. مربی همچنین به شما کمک خواهد کرد که یک برنامه ورزشی ایمن و واقع گرایانه را برای خودتان تنظیم کنید.

#### ۹. از وسائل ورزشی مناسب استفاده کنید

برای پیشگیری از آسیب‌دیدگی در حین ورزش باید از لباس، کفش و تجهیزات مناسب استفاده کنید. اگر می‌خواهید بدودیم، یک جفت کفش دوی خوب و استاندارد که اندازه پای تان باشد، بپوشید. یا اگر دوچرخه‌سواری می‌کنید، کلاه ایمنی بر سر بگذارید. از تجهیزات ایمنی مناسب رشته ورزشی خود استفاده کنید مثل ساق بند برای فوتبالیست ها و یا زانوبند هنگام والیبال ...

#### ۱۰. به خودتان استراحت دهید

یک تا دو روز در هفته را به استراحت اختصاص دهید. استراحت در این روزها امکان بازیابی توان بدنی را در فاصله تمرین‌های تان پیدا می‌کند. استراحت به پیشگیری از آسیب‌دیدگی هم کمک می‌کند.

جلوگیری از آسیبها و صدمات ورزشی در اطفال و نوجوانان :

گرم کردن کافی قبل از انجام حرکات ورزشی حتی حرکات مداوم ورزشی.

عدم وادار کردن اطفال به تمرین بیش از حد

عدم انجام حرکات ورزشی که در آنها زانوها به طرفین بیش از حد کشیده شوند مثلاً از آنها بخواهیم که زانوهای خود را زیاد از هم باز یا بسته کنند در حالیکه پاهای آنها روی زمین است.

انجام حرکات کششی برای گرم کردن بخصوص برروی تاندون آشیل، عضلات پشت ران و عضله چهار سر جلوی ران.

انجام حرکات برای سرد کردن بدن بعد از انجام فعالیت مثل راه رفتن بعد از انجام دو میدانی و عدم قطع ناگهانی فعالیت.

استفاده از کفشهای مناسب ورزشی.



استفاده از وسایل محافظتی مثل مج بند، ساق بند و زانو بند.

استفاده از نرم ترین سطح برای ورزش؛ تا حد امکان از دویدن و یا تمرين بر روی سطوح سخت مثل آسفالت پرهیز گردد.  
هنگامی که زانو در حالت غیر دینامیک خم است زاویه خم شدگی آن بیش از ۹۰ درجه نباشد.

#### در بالغین :

هرگز ناگهانی و متناوب ورزش نکنید مثلاً در یک روز در هفته و آن هم شدید. سعی کنید بطور پیوسته و مداوم تمرين کنید.  
اغلب آسیب ها مثل آسیب تاندون آشیل که بسیار شایع است در افرادی که ناپیوسته تمرين می کنند رخ می دهد.

اصول ورزشی را که انجام می دهید بخوبی یاد بگیرید انجام صحیح حرکات مهمترین روش برای جلوگیری از آسیب ورزشی است.  
هرگز بیش از حد توان فشار نیاورید.

هرگز بیش از اندازه تمرين نکنید.

محدودیت بدن خود را بشناسید هرگز توانایی های شما در صورتی که میانسال هستید مثل دوران جوانیتان نیست. فعالیتهای خود را مناسب با سن و وضعیت بدنی طراحی کنید.

بر شدت تمرين خود آهسته آهسته بیفزایید.

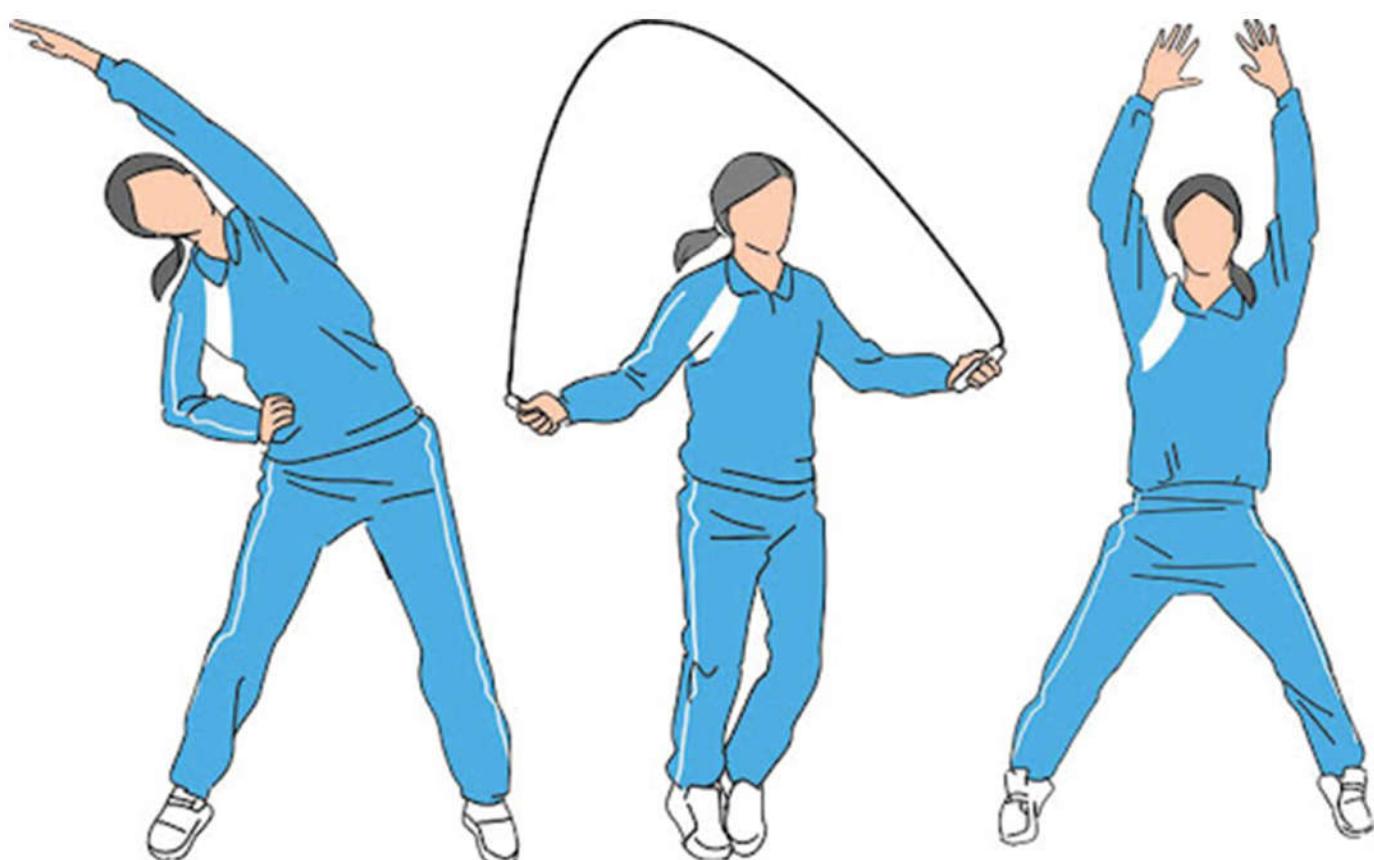
تمركز خود را بر بهبود وضعیت قلبی- عروقی، انعطاف پذیری و افزایش قدرت همزمان بگذارد. توجه به یک بعد مثلاً افزایش قدرت از کارایی شما می کاهد و شما را مستعد آسیب می کند.

حتماً قبل از انجام ورزش حداقل ۱۵ دقیقه حرکات کششی انجام دهید.

حتماً بعد از انجام ورزش به آرامی خود را سرد کنید و یکباره از فعالیت دست نکشید.

معاینات قبل از مسابقه

که این روزها در اکثر مواقع حداقل استانداردهای علمی آن رعایت نمی شود؛ مثلاً ورزشکاران با بیماری های دریچه ای قلب می توانند مستعد مرگ ناگهانی در حین ورزش باشند و ...



# طینت ورزشی

مرحله سوم: رفتار پهلوانانه است که از دو مورد قبلی عمیق تر است و به گونه ای پیش میرود که ممکن است در آن، بازی به تیم مقابل واگذار گردد.

رفتار پهلوانانه به واسطه روح ورزشکاری بازیکنان تماشاجی ها و دیگر عوامل، به اجتماع نیز رسوخ یافته است و در عرصه فعالیت های اجتماعی هم نوعی فدایکاری و امتیاز دهی به دیگران شناخته میشود.

پرسش ها و مسائلی که در عرصه اخلاق ورزشی مطرح است به شرح زیر است :

چرا ما به ورزشکاران به عنوان الگوی رفتار اخلاقی نگاه میکنیم ؟

اصول اخلاقی ورزشی از کجا می آید ؟

آیا باید میان انواع اخلاق ورزش هم تمایز گذاشت ؟

ایا موازین و الزامات اخلاقی در فضای ورزش آماتور با دنیای حرفه ای یکسان است ؟

در خیلی از کشور ها نیروی ورزشکار کالایی گرانبهاست که صاحبیش آن را به بهترین خریدار می فروشد ورزشکار ها خرید و فروش میشنوند و حتی خود برچسب یا مارکی برای فروش می شوند که کالا های دیگر را بانام آنها بتوان فروخت .

متاسفانه در ورزش ما وقتی خطایی از کسی سر زد و در پی آن اخلاق زشت و ناهنجاری رخ داد. بازیکن سرمربی و مدیر، سرپرست و حتی رئیس فدارسیون همه دست به فرافکنی میزنند همانطور که یک بازیکن برای حرفه ای شدن و آموزش اصول اولیه نیاز به مربی دارد .

چرا نسبت به موضوع مهم و تاثیرگذار اخلاق بی تفاوتی مشاهده میشود و بازیکنان از مربی اخلاق مدار بی بهره اند . بایستی آموزش اخلاق در کنار آموزش جسم مورد توجه قرار گیرد .

واز این پس نیازمند یاری تمامی نهادهای فرهنگی جامعه باشگاهها و فدارسیون های ورزشی هستیم .

متاسفانه در ورزش ما متداول شده که وفاداری، اخلاق و رعایت معنویات یعنی حضور در مراسم مذهبی که بسیاری از روی اجبار انجام می دهند هر چند شرکت در مراسم مذهبی جز ارزش است اما باید بپذیریم که باید مراسم مذهبی در کنار ادب و تواضع و جوانمردی بسط و توسعه داد

متاسفانه تمام هم وغم مسئولان و دست اندر کاران ورزشی خلاصه شده در کسب مدال !

قهرمانان ماندگار و محبوب در جامعه کسانی بودند که چند بعدی بودند هم در زمینه قهرمانی و هم با اخلاق و روح پهلوانی و فتوت توانستند در دل جامعه رسوخ پیدا کنند .

بحث ورزش و اخلاق از ابعاد مختلفی قابل توجه است .

در ورزش مرحله نخست اخلاق حرفه ای وجود دارد که در آن بازیکنان برا ساس مقرارت موجود بازی کرده و هیچ کس از قوانین سرپیچی نمی کند این بازی و رفتار منصفانه نام میگیرد

مرحله دوم : اخلاق جوانمردی است که وقتی یک بازیکن یا یک تیم به تیم بازیکن مقابله امتیازی می دهد .





## جوانمردی در ایران باستان

رستم و افراسیاب درحالی که غرب در سیاهی فرورفته و همیشه خشونت را اصل می دانست. در ایران رستم نماد پهلوانی بود جوانمردی را در ایران بعد از اسلام عیاران ادامه دارند. عیاران که تا این اواخر نسل ان ها باقی بود ورزشکاران بودند قوی ولی با نفس خود مبارزه میکردند و از زور بازوی خود برای حمایت از ضعف در مقابل حکومت های جایز و اشخاص زورگو استفاده میکردند.

### پوریا ولی

معروف است که پوریا ولی برای مسابقات بین المللی کشتی زمانی خود به هندوستان رفته بود حریف او معروف ترین قهرمان آسیا بود ولی از پوریا ولی وحشت داشت لذا مادر او در حال دعا کردن بود که پوریا ولی براو گذر می کند و برای احترام به دعای مادر در کمال قدرت خود خاک شده ان پهلوان می کند و این جوانمردی او در تمامی داستان های او هست و چیزی عجیب یا اعجاب آور نیست یا جوانمردی بین المللی در قرون معاصر با تختی در بسیاری از مسابقات بین المللی شرکت کرد و مدال های فراوانی آورد و همیشه جوایز خود را یکجا به فقرا هدیه می کرد و از شهرت خود استفاده کرد و کل ایران را به کمک زلزله زده های بویین زهرا بسیج کرد به طوری که محبوبیت او در کام ظالمان پهلوی ناخوشایند شد و او را از میان برداشتند.



# آیا میدانستید



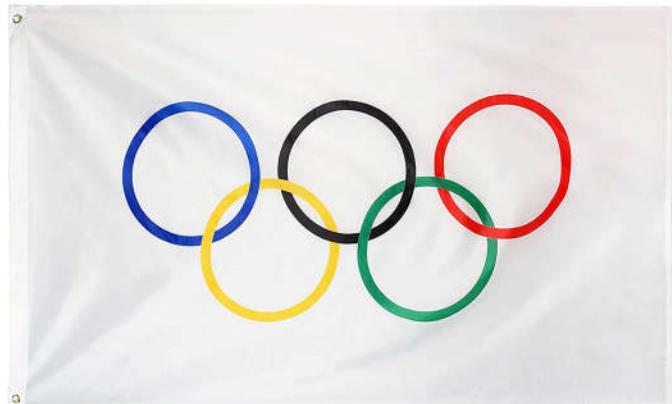
آیا میدانستید توپ فوتبال به طور تقریبی از ۳۲ تکه چرم تشکیل شده و ۶۴ کوک آن را به یکدیگر متصل نگه می‌دارند؟

آیا میدانستید والیبال در سال ۱۸۹۵ اختراع شده است؟



آیا میدانستید بولینگ اولین بار در مصر باستان انجام شد؟

آیا میدانستید پرچم المپیک در سال ۱۹۱۳ طراحی شده است؟



آیا میدانستید در بازی‌های اولیه فوتبال داوری در کار نبود، زیرا بنیان‌گذاران این ورزش معتقد بودند که مردان هیچگاه به عمد مرتکب خطأ و تقلب نمی‌شود؟

# آیا میدانستید



آیا میدانستید سطح ریه های تقریبا به اندازه یک زمین تنیس است؟



آیا میدانستید بوکس در سال ۱۹۰۱ به یک ورزش قانونی تبدیل شد؟



آیا میدانستید کورفیال تنها ورزش با تیم های مختلف بود که شامل ۴ مرد و ۴ زن است؟



آیا میدانستید گلف تنها ورزشی است که در کره ماه بازی شده است! آلن شپارد در تاریخ ۶ فوریه ۱۹۷۱ به یک توپ گلف ضربه زد؟



آیا میدانستید توپ بدمنیتون با سرعت ۱۸۰ کیلومتر در ساعت حرکت می کند؟

## شناختن نشریه

مدیر مسئول: فهیمه پناهپور

سر دبیر: مهدیه غلامرضاei

هیئت تحریریه: محمد طحانی

زهرا مومنی، مهدیه غلامرضاei

مریم امیری، فهیمه پناهپور

ویراستار و طراح و صفحه آرا:

محمد مهدی اسماعیلی

استاد مشاور:

دکتر سید جلیل میر یوسفی