



# ورزش و سلامتی

انجمن علمی تربیت بدنی (مدیریت و بیومکانیک ورزشی)

شماره هشتم، بهار ۱۴۰۰











# شناسنامه



عنوان: ورزش و سلامتی

زمینه انتشار: علمی

ترتیب انتشار: گاهنامه

شماره انتشار: شماره هشتم

تاریخ انتشار: بهار ۱۴۰۰

صاحب امتیاز: انجمن علمی تربیت بدنی (مدیریت و بیومکانیک ورزشی)

مدیرمسئول: حامد خیرالهی میدانی

سردبیر: اکرم هژبری زرگر

ناظر علمی: دکتر محسن برغمندی

کارشناس نشریات: مهندس سعید بوداقلی

هیأت تحریریه: حامد خیرالهی میدانی، اکرم هژبری، نیلوفر رجایی، حسن مهرزاد،

نگین شاکر، کیمیا حسین پور

تاریخ و شماره مجوز: ۹۴/۱۲/۲۲ | ۱۷۸۸/ف/م

تاریخ و شماره آخرین تغییرات: ۱۴۰۰/۰۳/۲۵ | ۳۸۲۱/ف/م

طراح جلد و صفحه آرایبی: مریم رحمتی



# فهرست مطالب

سخن سردبیر	۶
تکنولوژی به کاررفته در باشگاه Third space city	۷
مکمل آب پنیر یا پروتئین وی	۱۳
آسیب های شایع در ورزش هندبال	۱۹
ضربدری و حرکات اصلاحی	۲۴
مصاحبه با آقای یوسف صبری	۳۵



# ارکان و همکاران نشریه



**دکتر محسن برغمدی**  
استاد مشاور انجمن



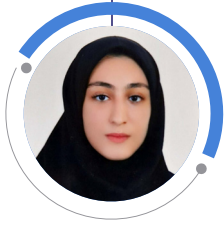
**حامد خیرالهی میدانی**  
مدیر مسئول نشریه



**اکرم هژبری**  
سرمدیر نشریه



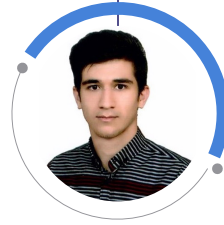
**کیمیا حسین پور**  
همکار نشریه



**نگین شاکر**  
همکار نشریه



**حسن مهرزاد**  
همکار نشریه



**نوید خلیلی**  
همکار نشریه



**نیلوفر رجایی**  
همکار نشریه

# سخن سردبیر



به نام آنکه جان را فکرت آموخت

چراغ دل را به نور جان برافروخت

با توجه به این نکته که جسم و روان ارتباط عمیقی با یکدیگر دارند و اختلال سلامت در هر یک از اینها سلامت دیگری را به خطر می اندازد. لذا متخصصان به این نتیجه دست یافتند که برای رفع اختلالات روانی در کنار دارو درمانی باید ورزش هم کرد. شرکت منظم در فعالیت های بدنی و ورزش ضمن پیشگیری از ابتلا به بیماری های جسمی و روحی، زمینه مناسبی را برای افزایش کیفیت زندگی انسان فراهم می آورد. ورزش عامل خودباوری، تقویت اراده و احساس موفقیت و شادابی است و تخلیه هیجانی و دوری از گوشه گیری و افزایش عزت نفس را به دنبال دارد. با توجه به این مقدمه که اهم ورزش برکسی پوشیده نیست، اعضای هیئت تحریریه این نشریه مصمم برآنند تا در حد توان تمام تلاششان را برای توسعه مرزهای شناختی و آگاهی از این رشته هرچند به میزان اندک، به کار گیرند.

به راه بادیه رفتن به از نشستن باطل

که گر مراد نیابم، به قدر وسع بکوشم

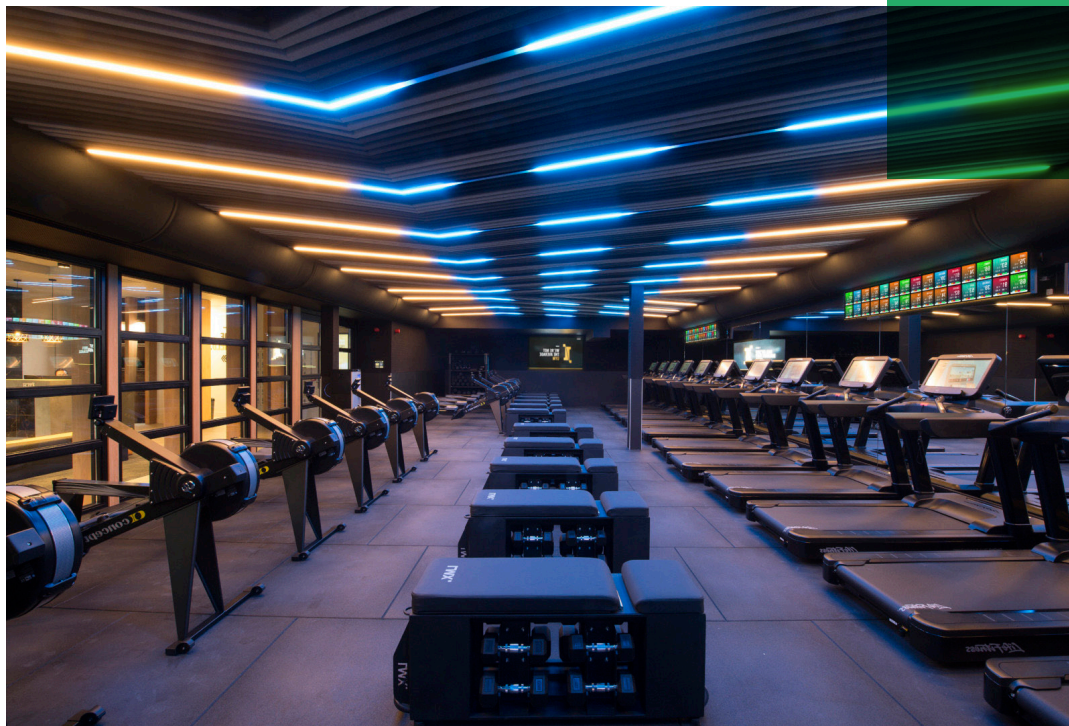
با سپاس فراوان

اکرم هزبری زرگر





## تکنولوژی به کار رفته در باشگاه Third space city



با توجه به اینکه مردم به سلامت خود اهمیت بیشتری می‌دهند و ورزش کردن و تناسب اندام جزو عادت‌های روزانه شده است. بنابراین، باشگاه‌های ورزشی تلاش می‌کنند امکانات متفاوتی عرضه کنند تا در بازار به شدت رقابتی و گاهی اشباع شده سلامت و تناسب اندام حرفی برای گفتن داشته باشند.

یکی از روشهایی که برخی باشگاه‌های ورزشی در پیش گرفته‌اند، دادن خدمات نوآورانه و لوکس با قیمت بالا است؛ چیزی که باشگاه‌های معمولی توجهی به آن ندارند.

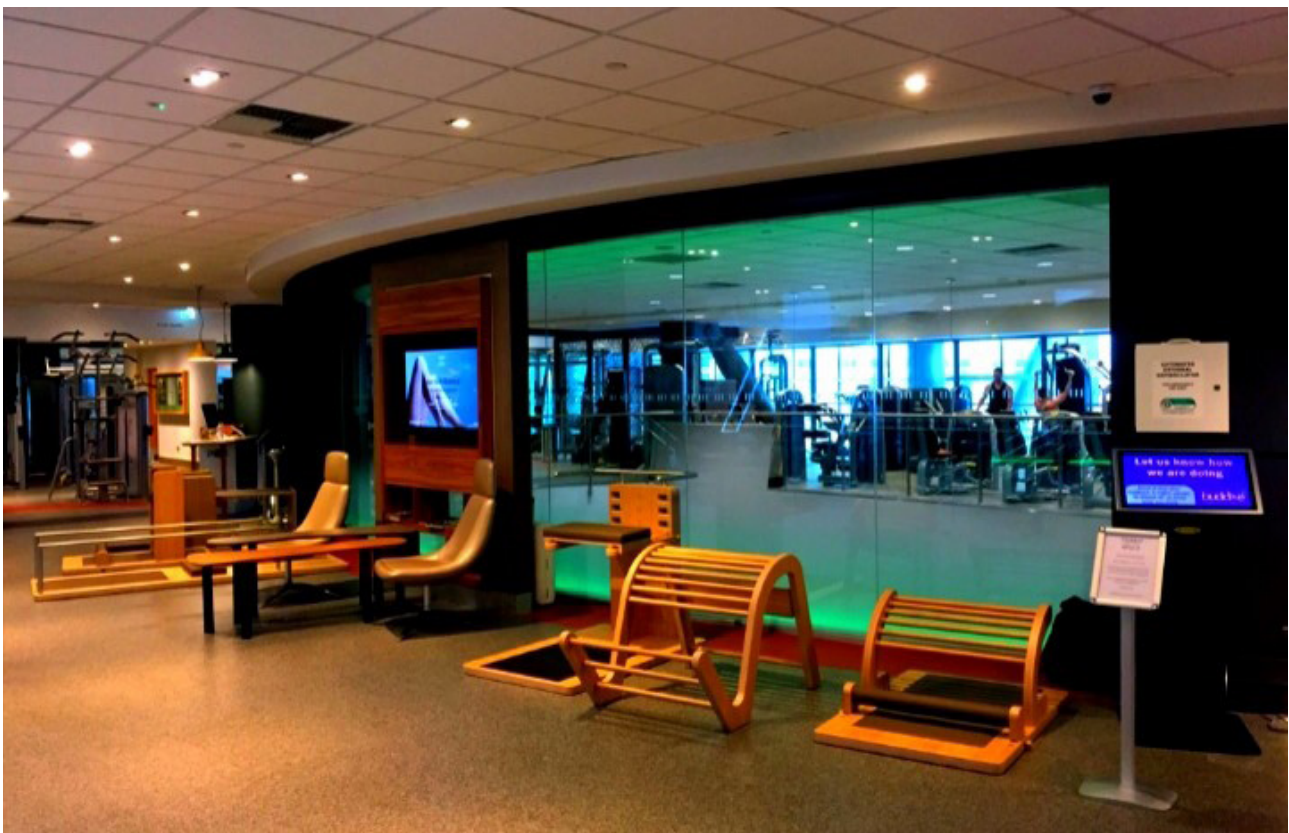
باشگاه Third Space City لندن از جمله این باشگاه‌ها است که با به کارگیری آخرین تکنولوژی‌ها به یکی از بزرگ‌ترین برند های تجاری در عرصه ورزش در انگلستان تبدیل شده است.

این باشگاه دارای فضای ۲۵۰۰ متری که به عنوان یکی از پیشرفته‌ترین باشگاه‌ها از نظر امکانات و تاسیسات تناسب اندام در این کشور محسوب می‌شود. نوآوری‌هایی که این باشگاه به کار گرفته در ادامه عنوان می‌شوند:

## هوای بسیار تمیز و تازه

اولین چیزی که هنگام ورود به باشگاه Third Space توجه افراد را جلب می‌کند، احساس لوکس بودن فضا است. همه چیز سر جای خودش قرار گرفته و دکور داخلی به رنگ مشکی و طلایی می‌باشد. اما همه چیز این باشگاه به ظاهر آن بر نمی‌گردد. همانطور که گفته شد، نوآوری اصل مطلب است.

قبل از اینکه شانس این را داشته باشید که وسیله‌های تناسب فوق پیشرفته را امتحان کنید، متوجه می‌شوید حتی هوایی که تنفس می‌کنید هم هوشمند است! چگونه؟ هوای داخل باشگاه با لامپ‌های UV که رفلکتورهای آنودیزه دارند و ۹۹/۹ درصد آلودگی‌های زیستی را از بین می‌برند، تصفیه می‌شود. این تکنولوژی تمیزترین هوای ممکن را برای یک باشگاه فراهم می‌کند و به یک تجربه ورزشی بهتر کمک می‌کند. حتی در دستگاه‌های آب سردکن داخل باشگاه، از سیستم فیلتر پیشرفته‌ای استفاده شده تا اعضا بتوانند از آب خالص و پاکیزه استفاده کنند.



## اتاقی در ارتفاع

یکی دیگر از امکاناتی که باشگاه فراهم کرده «اتاق هایپوکسی» است که از این تکنولوژی برای کاهش اکسیژن داخل سالن استفاده می‌کند و شرایط ورزش کردن در ارتفاع ۲۵۰۰ متری را شبیه‌سازی می‌کند. بر اساس منابع علمی، ورزش کردن در محیطی این چینی که اکسیژن کمی داشته باشد، استقامت و بنیه فرد را تقویت می‌کند. به عنوان مثال، ۱۵ دقیقه ورزش سخت در این اتاق معادل یک ساعت فعالیت بدنی در ارتفاع سطح دریا است.





### کلاسهای نوآورانه

در Third Space سه عدد سالن اختصاصی وجود دارد:

### سالن ورزشهای ذهنی





سالن اسپینینگ (دوچرخه)



سالن HIIT





که همه آنها مجهز به نورپردازی اینتراکتیو (interactive)، نوعی نورپردازی دینامیک است که با شناسایی عواملی از محیط اطراف تغییر حالت می‌دهد و فعالیت‌های پزشکی ورزشی پیشرفته برای انگیزه بخشی به افراد هستند تا هم برای ورزش‌های معمولی و هم ورزش‌های سخت انفرادی نتایج بهتری حاصل شود.

پیگیری فعالیت ورزشی: صفحاتی در نقاط مختلف باشگاه نصب شده که اعضا می‌توانند اپلیکیشن‌های پیگیری خودشان را با آن سینک کنند و اطلاعات مختلف مثل کالری مصرفی یا ضربان قلب را به نمایش بگذارند و مربیان سطح عملکرد هر فرد را در کلاسها مشاهده کنند.

کلاس اسپینینگ تکنولوژی پیشرفته، نمونه کامل نوآوری است که در این باشگاه تزریق شده تا مراجعه‌کنندگان تجربه منحصر به فردی داشته باشند. این کلاس از داده‌های تصویری زنده برای تمرین دادن به ورزشکار و ارزیابی برنامه ورزشی او استفاده می‌کند و کمک می‌کند فرد به نتایج بهتری برسد. هر کدام از دوچرخه‌ها با داده‌هایی کار می‌کنند که نتایج نهایی تلاش ورزشکار را روی یک لیدربورد (leaderboard) نمایش می‌دهند و شخص می‌تواند رتبه تلاش خودش را با دیگران مقایسه کند. از دیگر تجهیزات پیشرفته باشگاه می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

پیگیری فعالیت ورزشی: صفحاتی در نقاط مختلف باشگاه نصب شده که اعضا می‌توانند اپلیکیشن‌های پیگیری خودشان را با آن سینک کنند و اطلاعات مختلف مثل کالری مصرفی یا ضربان قلب را به نمایش بگذارند و مربیان سطح عملکرد هر فرد را در کلاسها مشاهده کنند.

استخر شنای مجهز به UV: یکی از امکاناتی که به ندرت در باشگاه‌های دیگر پیدا می‌شود، استخر شنای ۲۰ متری Third Space است که آب را با تکنولوژی نور UV تصفیه می‌کند و این باعث می‌شود بدون استفاده از مواد شیمیایی هر گونه باکتری و ویروسی که در آب است، از بین برود.



فیتنس زیست محیطی: به جز هوای فوق پاک داخل، Third Space از سیستم تهویه بازیاب حرارت استفاده می‌کند. این سیستم ۷۵ درصد گرمای تولید شده در داخل را که به‌طور معمول هدر می‌رود، بازیابی می‌کند. همچنین باشگاه دیگ‌های بخار چگالشی (که در آنها گازهای حاصل از احتراق با دمای ۶۰ تا ۷۰ درجه وارد محیط می‌شوند و حداکثر استفاده از حرارت موجود امکان‌پذیر می‌شود) با بازدهی ۹۰ درصد را مورد استفاده قرار داده و این در حالی است که دیگ‌های بخار معمولی فقط ۷۵ درصد بازدهی دارند. بنابراین گرمایی که در باشگاه جریان پیدا می‌کند، به صورت خودکار تنظیم می‌شود.

رختکن با تکنولوژی پیشرفته: اتاق رختکن جایی است که معمولاً به وجود تکنولوژی پیشرفته در آن فکر نمی‌کنید، اما این باشگاه دوش‌هایی دارد که مجهز به فن برای خشک کردن بدن است. خشک کردن با حوله دیگر به یک روش قدیمی تبدیل می‌شود!





## مکمل آب پنیر یا پروتئین وی و کاربرد آن در بدنسازی



مکمل آب پنیر یا پروتئین وی یکی از مهم ترین مکمل های پروتئینی است که توسط ورزشکاران حرفه ای استفاده می شود. پروتئین یک ماده مغذی مهم می باشد که همه ما به طور روزانه به آن نیاز داریم.. پروتئین در ترمیم سلول های بدن، ترمیم و بازسازی عضلات و استخوان ها و کنترل بسیاری از فرآیند های مهم دیگر در بدن که اکثرا مربوط به سوخت و ساز می باشد، نقش بسیار کلیدی ایفا می کند.

پروتئین منبع بسیار مهمی برای تامین انرژی بدن می باشد. که انواع مختلفی دارد اما مهم ترین نوع آن پروتئین وی است . امروزه مکمل آب پنیر یا پودر آب پنیر یکی از ۱۰ مکمل پرفرمدار در بدنسازی است. در واقع پروتئین وی نسبت به سایر مکمل های پروتئینی نقش بیشتری را در سلامتی بدن ما ایفا می کند.

برای مبتدیان ، آب پنیر یک پروتئین کامل است ، به این معنی که تمام نه اسید آمینه ضروری را برای سنتز پروتئین دارد. ما این اسیدهای آمینه را "ضروری" می نامیم زیرا بدن شما قادر به ساخت آنها نیست و بنابراین باید در رژیم غذایی خود از آنها استفاده کنید. آب پنیر به ویژه در گروه سه آمینو اسید ضروری معروف به BCAA وجود دارد: لوسین ، ایزولوسین و والین. اینها به ساخت و حفظ عضله کمک می کنند و همچنین می توانند به عنوان یک منبع انرژی در طول تمرینات طولانی مدت یا شدید باشند.

مشخص شده است که لوسین بیشترین تأثیر را در میزان سنتز پروتئین عضلات دارد، روشی که عضلات شما را بزرگتر و قوی تر می کند. یک پیمانه ۲۵ گرم مکمل آب پنیر تقریباً ۳ گرم لوسین دارد. این مقدار را فقط با ۲/۳ گرم در هر پیمانه در کازئین و ۱/۵ گرم در سویا مقایسه کنید. با توجه به اینکه آستانه فعال سازی سنتز پروتئین درست در حدود ۲/۵ گرم لوسین اتفاق می افتد، آب پنیر برای ورزشکارانی که بدنبال افزایش رشد، بهبودی و عملکرد بدن هستند هیچ مشکلی ایجاد نمی کند.

## مکمل آب پنیر یا پروتئین وی چیست؟

مکمل آب پنیر در واقع حاوی پودر پروتئین وی می باشد. پروتئین وی محصول جانبی تولیدات پنیر است. وی در واقع مایعی است که پس از دلمه بستن شیر باقی می ماند. این مایع حاوی پروتئین های کاملی است که به سنتز پروتئین و عضله سازی در بدن کمک می کند و به همین دلیل مکمل آب پنیر به صورت گسترده ای در ورزش بدنسازی استفاده می شود.

شیر در واقع شامل دو نوع پروتئین اصلی است:

پروتئین کازئین (۸۰٪) و پروتئین وی (۲۰٪) پروتئین وی از شیری که در تبدیل شدن به پنیر استفاده شده، به وجود می آید. پروتئین آب پنیر را می توان از کازئین و چربی موجود در شیر جدا کرد یا به صورت محصول جانبی پنیر به دست آورد. پودر آب پنیر سرشار از کربوهیدرات است و در مقابل، پروتئین جداسازی شده از آن دارای مقادیر زیادی پروتئین ضروری برای بدن است. پروتئین آب پنیر مخلوطی از بتا لاکتوگلوبین، آلفا لاکتوگلوبین، بومین سرم آلبومین و ایمونوگلوبین می باشد.



## انواع مکمل آب پنیر

مکمل آب پنیر بر اساس مراحل که در جداسازی و تولید آن استفاده می شود، و بر اساس ترکیبات داخلی آن به چندین گروه مختلف تقسیم می شود که هر کدام دارای ترکیبات ویژه و در نتیجه عملکرد متفاوتی هستند.



آب پنیر هیدرولیز شده : معمولاً در مصارف کلینیکی استفاده می شوند، زیرا تا حدی خرد شده اند و هضم آنها آسان تر است .

آب پنیر ایزوله : حاوی حداقل چربی و کلسترول است، و ۹۰٪ بیشتر پروتئین دارد

کنسانتره آب پنیر: که شامل چربی، لاکتوز و ۲۹ تا ۸۹٪ پروتئین است که این مقدار به نوع محصول بستگی دارد.

لاکتوز از هر دو نوع پروتئین وی (کنسانتره و ایزوله) حذف شده است. این امر، مصرف آنها را برای افراد مبتلا به بیماری عدم تحمل لاکتوز مناسب می سازد. خالص ترین و متمرکز ترین شکل مکمل آب پنیر ، آب پنیر ایزوله است که حاوی کمترین میزان چربی، لاکتوز و کلسترول و بالاترین میزان آمینو اسید های ضروری می باشد. همین امر مکمل آب پنیر ایزوله را به یک مکمل محبوب در بین بدنسازان تبدیل کرده است.



## خواص مکمل آب پنیر

مهم ترین خواص این مکمل پروتئینی عبارتند از:

۱. منبع غنی آمینو اسید

مکمل آب پنیر منبع غنی از آمینواسیدهای ضروری است. بدن خود قادر به ساختن این آمینواسیدها نمیباشد و به طور روزانه از طریق تغذیه غذاهای حاوی پروتئین نیاز خود را برآورده می کند. اسید های آمینه ضروری بلوک های سازنده عضلات، پوست، ناخن و بافت های دیگر بدن می باشند. پروتئین وی حاوی ۹ آمینواسید ضروری برای بدن است. تحقیقات نشان می دهد که پروتئین وی عالی ترین نوع پروتئین و انتخاب بسیار خوب برای افراد در همه سنین می باشد.

۲. کمک به کاهش وزن

یکی دیگر از فواید استفاده از این مکمل ها در کاهش وزن می باشد. مصرف پروتئین آب پنیر گزینه ای بسیار ایده آل و جذاب برای کاهش وزن است. مطالعات ثابت کرده اند که پروتئین وی نسبت به پروتئین سویا بیشتر به کاهش وزن کمک می کند، در نتیجه در رژیم های کاهش وزن قابل استفاده است (حتی می توان گفت که انواع پروتئین وی ایزوله به دلیل به حداقل رسیدن میزان کربوهیدرات موجود در آن، بهتر نیز هستند). در یک مطالعه از ۱۵۸ فرد که در مجله Nutrition & Metabolism منتشر شد، به آنهایی که آب پنیر داده شد "به طور قابل توجهی چربی بدن را از دست دادند و حفاظت بیشتری از ماهیچه خالص در مقایسه با مصرف نوشیدنی های کنترلی نشان دادند."

۳. کمک به ساخت عضله و افزایش قدرت و حجم آن

مطالعات نشان داده است که اگر مکمل آب پنیر همراه با تمرینات سنگین استفاده شود، می تواند قدرت و حجم عضلات را افزایش دهد. پروتئین وی یکی از بهترین های است که می توانید برای ساخت عضلات از آن استفاده کنید چرا که پروتئین وی به سرعت به خاطر طول کم آمینو اسید های شاخه دار آن جذب بدن می شود که خود باعث ریکاوری مطلوب و رشد سریع تر در عضلات می شود.

با مصرف پروتئین وی قبل یا بعد از تمرین می توانید مقدار آمینواسیدهای موجود در بدن خود را برای روند رشد عضله ها افزایش دهید. خوردن حدود ۶ گرم اسید آمینه ضروری همراه با ۳۵ گرم کربوهیدرات بلافاصله بعد از ورزش، سنتز پروتئین عضلانی را تا ۲۰۰ درصد بالاتر از سطح استراحت بهینه می کند. البته اینکه نیاز داشته باشید در رژیم غذایی خود از پروتئین وی و یا فرم ایزوله آن استفاده کنید، بستگی به فعالیت های روزانه شما دارد. پروتئین وی به سرعت به خاطر طول کم آمینو اسید های شاخه دار آن جذب بدن می شود که خود باعث ریکاوری مطلوب و رشد در عضلات می شود.

۴. کنترل اشتها و کمک به ثبات وزن

پروتئین وی برای جلوگیری از ایجاد اضافه وزن در افرادی که مبتلا به ایدز هستند، مفید می باشد. این پروتئین شامل چند ترکیب زیستی فعال یا مولکولهای کوچک است که اثرات زیادی بر بدن شما دارند. پروتئین (Glycomacro GMP) یکی از مواردی است که در آب پنیر موجود بوده و نقش مهمی در سرکوب اشتها دارد GMP. می تواند ترشح هورمون CCK که یکی از هورمون های روده است را افزایش دهد. CCK نقش مهمی در ارسال سیگنال های سایه ای به مغز دارد، که ممکن است تاثیر خوبی برای کم کردن وزن داشته باشد.

۵. پیشگیری از ابتلا به برخی سرطان ها به خصوص سرطان پروستات

پروتئین وی می‌تواند از ایجاد سرطان پروستات جلوگیری کند. محققان مشاهده کردند، هنگامی که در محیط آزمایشگاهی پروتئین وی را به سلول‌های پروستات انسان وارد کردند، سطح آنتی اکسیدان گلووتاتیون به طور چشمگیری افزایش یافت. این در حالیست که آنتی اکسیدان هایی مانند گلووتاتیون به مبارزه با رادیکال های آزاد کننده سرطان کمک می کنند. همچنین مطالعات جدید نشان می دهد این پروتئین از سرطان پستان نیز جلوگیری می کند.

### خطرات احتمالی مکمل آب پنیر شامل چه مواردی می باشد

حال مصرف خیلی زیاد مکمل آب پنیر می تواند باعث بروز موارد زیر در فرد شود:

- درد معده
- گرفتگی‌های عضلانی
- کاهش اشتها
- تهوع
- سردرد
- خستگی

دوزهای بالای پروتئین آب پنیر همچنین ممکن است باعث آکنه شوند.

### علت بروز واکنش آلرژیک پس از مصرف مکمل آب پنیر

مکمل آب پنیر حاوی لاکتوز است. برخی از افراد به علت کمبود آنزیم لاکتاز در روده، در هضم مولکول لاکتوز شیر ناتوان هستند. مصرف پروتئین وی در این افراد ممکن است باعث بروز واکنش آلرژیک شود.

### علت ایجاد اختلال در کلیه ها پس از مصرف پروتئین وی

هیچ مدرک علمی برای اثبات این نکته که پروتئین آب پنیر موجب اختلال عملکرد کلیه می‌شود وجود ندارد. اما مصرف پروتئین وی در طولانی مدت و یا در دوزهای بالا می تواند به کلیه آسیب برساند و یا باعث استرس شود.

### نکات مهم در مصرف مکمل آب پنیر

- افرادی که از داروی خاصی مانند لوودوپا برای بیماری پارکینسون و یا داروهای درمان پوکی استخوان استفاده می کنند بهتر است از مصرف پروتئین وی خودداری نمایند.
- با متخصص تغذیه در مورد مصرف کردن یک مکمل مشورت کنید مخصوصا اگر در دوران بارداری و یا شیردهی هستید .
- سایر عوارض جانبی ممکن است شامل آسیب به کلیه ها یا کبد، ایجاد پوکی استخوان یا واکنش آلرژیک باشد. واکنش آلرژیک یک مورد اورژانسی جدی است و علایمی مانند بثورات و تورم صورت و یا تنگی نفس دارد.
- اکثر مردم پروتئین وی را به خوبی تحمل می کنند.

## مقدار مجاز مصرف مکمل آب پنیر در طول روز



از آنجایی که نیازهای هر فرد برای دریافت پروتئین یکسان نمی باشد تعیین کردن عدد خاصی برای این موضوع درست نمی باشد. اولین کاری که باید انجام داد تعیین میزان کالری و درشت مغذی های مورد نیاز روزانه می باشد. بعد از تعیین دقیق میزان این درشت مغذی ها می توان میزان دریافت پروتئین را بر اساس آن تعیین کرد. دوزهای مطلوب پروتئین وی برای هر فرد باید به طور خاص و زیر نظر متخصص تغذیه تعیین شود، زیرا نه تنها میزان فعالیت و سبک زندگی افراد بر این میزان تاثیرگذار است، بلکه کیفیت و نوع مواد فعال موجود در مکمل های هر شرکت سازنده نیز با شرکت دیگر متفاوت است.



## آسیب های شایع در ورزش هندبال



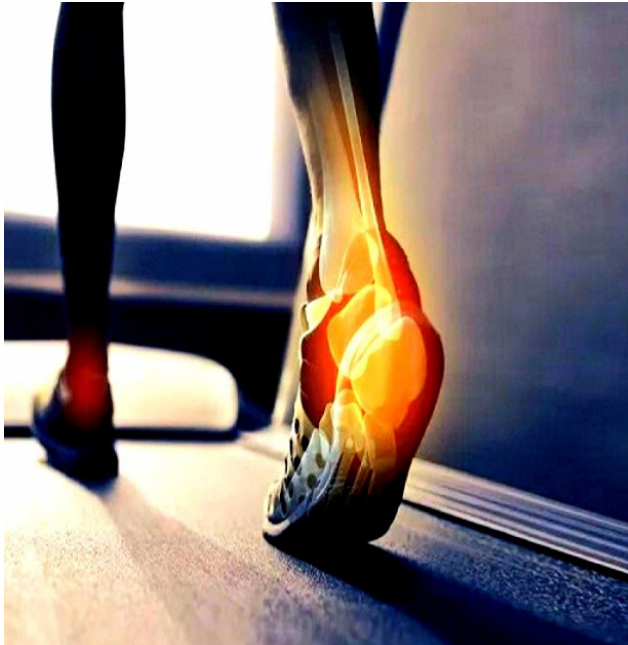
آسیب های گزارش شده در همه ی گروه های سنی و همه سطوح مسابقات تقریباً یکسان می باشد .

شایع ترین محل آسیب به ترتیب : اندام تحتانی ، اندام فوقانی و تنه .

شایع ترین نوع آسیب به ترتیب پیچ خوردگی مچ پا ، التهاب تاندون کشکک و پیچ خوردگی مهره های کمری.

شایع ترین شکستگی به ترتیب : در کف پا ، مچ دست ، کف پا و انگشتان می باشد .

آسیب هایی که منجر به بیشترین زمان عدم حضور در بازی می شود: آسیب های زانو، مچ دست ، کف دست و مچ پا می باشند.



## آسیب مچ پا

پیچ خوردگی مچ پا شایع ترین آسیب حاد و عضلانی، اسکلتی در تمام سطوح بازی هندبال می باشد.

مکانیسم آسیب

شایع ترین آن چرخش کف پا به طرف داخل، زمانی که یک بازیکن بر روی پای بازیکن دیگر ضربه وارد می کند.

در آسیب مداوم، رباط های اطراف مچ پا در حین چرخش کف پا به داخل دلالت بر آسیب رباط پاشنه ای - نازک نی و رباط قاپی - نازک نی میکند. برای تشخیص پیچ خوردگی مچ پا به داخل و پا به طرف خارج و بررسی شکستگی رباط معاینه و درخواست گرافی های لازم توسط پزشک ضروری است.

درمان اولیه: شامل اصول Rice، استراحت (Rest) یخ (Comperes) و بالا نگه داشتن عضو (Elevation). آسیب خفیف درجه ۱ یا ۲. بستن باند یا باند کشی، مصرف داروی ضد التهاب، ضد استروئیدی و استراحت.

زمانی که بازیکن عمل عضله مچ پا و نازک نی را به طور فعال انجام دهد، تحمل وزن به طور کامل، تقویت عضلات و به دنبال آن ورزش های کششی را می تواند شروع کند که اغلب بعد از چندین روز، با استفاده از محافظ مچ پا یا بانداژ می توانند به بازی برگردند.

در آسیب شدید درجه ۳: گرفتن گچ به مدت ۳ هفته و در صورت وجود ناپایداری مزمن مچ پا بررسی پزشکی بیشتر مورد نیاز است.

پیشگیری: استفاده از محافظ مچ پا یا بستن باند معمولی در حین انجام تمرین و بازی.

## آسیب زانو

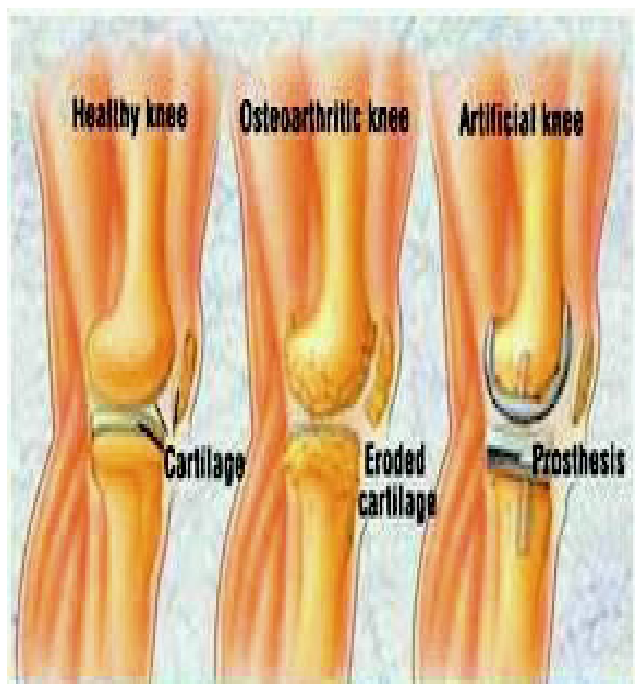
آسیب زانو شامل: درد ناحیه کشکی - رانی، پیچ خوردگی رباط ها و پارگی مینسک

• درد ناحیه کشکی - رانی: به دو علت ایجاد شده:

قرار گیری نامناسب استخوان کشکی - رانی ناشی از اختلالات بیومکانیک اندام تحتانی

التهاب تاندون کشکک:

مزمن بوده و به سن ورزشکار، مدت زمان بازی، تعداد بازی های انجام شده بستگی دارد و درمان آن به صورت موضعی، استفاده از اولتراسوند، محافظ کشکک و در موارد نادر جراحی است.



## پیچ خوردگی ها :

شایع ترین رباط درگیر ، رباط طرفی داخلی سپس رباط متقاطع قدامی است.

## آسیب رباط طرفی داخلی :

با درد در ناحیه داخلی خط مفصلی و اغلب با تجمع مایع همراه است و آسیب به سه درجه تقسیم شده :

درمان پارگی درجه ۱ و ۲ : تحمل وزن در حدی که قابل تحمل باشد و درد اجازه بدهد ، استفاده از بریس

درمان پارگی درجه ۳: استفاده از بریس در زاویه خمیدگی زانو ۳۰-۲۰ درجه به مدت ۲ هفته .

پیشگیری: استفاده از محافظ زانو برای چندمین ماه اول بازگشت به بازی .

## آسیب رباط متقاطع قدامی :

در معاینه اولیه تورم مختصر و درد موضعی در زانو ، در صورت بازگشت به بازی ، دومین مرحله ناپایداری بروز می کند .

درمان اولیه : یخ ، فشار ، بالا نگه داشتن عضو و اجازه تحمل وزن مختصر ، در پارگی خفیف ، استفاده از بریس و در

صورت درگیری مینسک و یا آسیب ترکیبی رباطی ترمیم جراحی درمان انتخاب است.

## آسیب رباط متقاطع خلفی :

این نوع آسیب در ورزش هندبال خیلی نادر است و مشکلات کمتری را ایجاد می کند.

## پارگی مینسک :

نسبتا شایع و اغلب در اثر حرکات چرخشی زانو ایجاد می شود . در پارگی های کوچک بدون علامت و در پارگی های

بزرگ درد در خط مفصلی و تجمع مایع افزایش یابنده دیده می شود.

## درمان اولیه :

یخ ، بالا نگه داشتن عضو و مصرف داروی ضد التهابی - استروئیدی برگشت ورزشکار به بازی بسته به هر فرد دارد

زیرا امکان تبدیل پارگی قابل ترمیم وجود دارد. پارگی مینسک از نوع ناپایدار ، کاندید ترمیم جراحی است و زمانی

که بازیکن دامنه کامل حرکات را بدون تجمع مایع در مفصل و با ۸۰ درصد قدرت طبیعی انجام دهد میتواند به بازی

برگردد و اگر علایم مکانیکی و تجمع مایع مکرر باشد از بازی منع می شود. توان بخشی پس از ترمیم مینسک بسته

به هر فرد و نوع پارگی آن دارد.



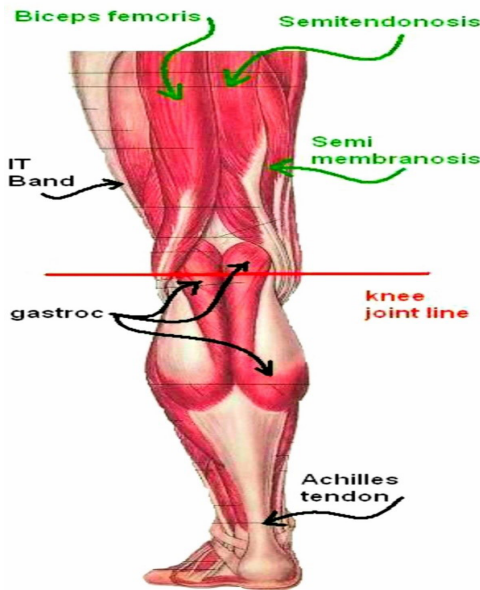
## آسیب عضلات ران

اسیب عضلات ران شامل :

کوفتگی: کوفتگی عضله چهار سر شایع ترین آسیب ران است ، علایم آن درد موضعی در لمس ، اسپاسم و تورم می باشد . درمان اولیه : یخ درمانی به فواصل ۲۰ دقیقه و بانداژ کشی.

کشیدگی : آسیب عضله پشت ران در اثر انقباض شدید و با احساس درد شدید ناگهانی همراه است .

درمان اولیه : اصول Rice پیشگیری : گرم کردن و کشش عضلات به مدت زمان مناسب.

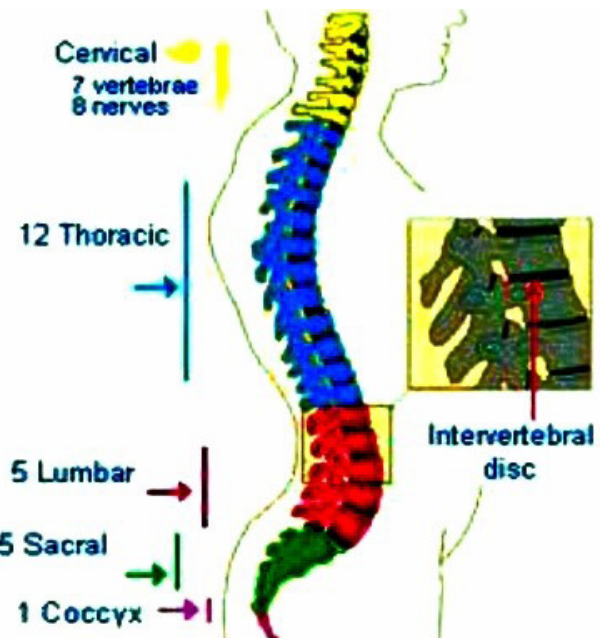


## آسیب مهره های کمری

کشیدگی : کشیدگی عضلات ناشی از فشار بیش از حد بر مهره های کمری است . درد موضعی ایجاد می کند.

درمان: کاهش التهاب با درمان فیزیکی مانند فنوفورز ، اولتراسوندی و مصرف داروی ضد التهاب - ضد استروئیدی . پیشگیری : تقویت تدریجی عضلات مربوطه.

هرنی دیسک : در اثر فشار وارده بر دیسک به دلیل زمین خوردن یا بلند کردن جسم سنگین ایجاد شده ، علامت به صورت درد انتشاری زیر زانو یا بدون درد ناحیه کمری . درمان اولیه شامل استراحت از فعالیت هایی که ایجاد درد می کند ، انجام فعالیت های ورزشی با دامنه حرکت سبک انجام ورزش های کششی ، اولتراسوند و فنوفورز در چندین هفته اول موثر است .



اسپوندیلولیز : نقص در ناحیه بین مفصلی استخوان مهره ای است . در معاینه درد یک طرفه مهره های کمری و درمان استفاده از برابیس است .

اسپوندیلولیز استیزین : مربوط به تغییرات دژنراتیو مهره های کمری است . در موارد خفیف محدود کردن فعالیت و در موارد شدید درمان جراحی است.

## آسیب پا و انگشتان پا

پیچ خوردگی : شایع ترین آن مفصل بین استخوانهای کف پا و انگشتان می باشد .

التهابات : التهاب فاسیای کف پا - در اثر عدم تعادل بیومکانیک در پاشنه و قسمت میانی پا ایجاد می شود . درمان اغلب غیر جراحی ، به صورت استفاده از پد پاشنه و استفاده از اسپلینت ، تزریق استروئید در عمل اتصال فاسیا به برجستگی پاشنه است.

پیشگیری: کشش فاسیای کف پا و طناب پاشنه بر روی سطح معمولی التهاب تاندون آشیل شایعترین حالت التهابی در پای هندبالیست ها است و دو نوع میباشد:

نوع غیر اتصالی: التهاب غلاف تاندون یا ضخیم و دردناک شدن تاندون و یا هر دو حالت درمان، ماساژ یخ، وسایل ارتوپدی و در نهایت جراحی است.

نوع اتصالی: ناشی از اثر فشار موضعی کفش بازیکن می باشد. درمان: بالا بردن پاشنه به همراه ورزش های کششی، ارزیابی نوع کفش هندبالیست ها

شکستگی ها: دو شکستگی شایع در هندبالیست ها شامل:

شکستگی جونز: در اثر فشار غیر طبیعی وارده بر کنار خارجی پا. قسمت فوقانی محل اتصال پنجمین استخوان کف پا درگیر شده. درمان: گرفتن گچ ساق کوتاه حدود ۷ هفته.

شکستگی تارسونوویکولار: غیر شایع ولی ناتوان کننده، بازیکن از درد ناحیه روی مچ پا و کنار داخلی آن شکایت دارد. درمان: گرفتن گچ

### آسیب مچ دست و انگشتان

آسیب شست: شایع ترین محل آسیب در کف دست و بیشتر به صورت پارگی رباط طرفی اولنا می باشد. که در اثر زمین خوردن بر روی کف دست و با انگشتان باز ایجاد می شود.

آسیب مفاصل بین استخوان های کف دست و انگشتان (MP): آسیب به مفصل MP و به رباط طرفی به ویژه در انگشت کوچک و نشانه در هندبال شایع می باشد در معاینه لمس دردناک بر روی رباط داریم.

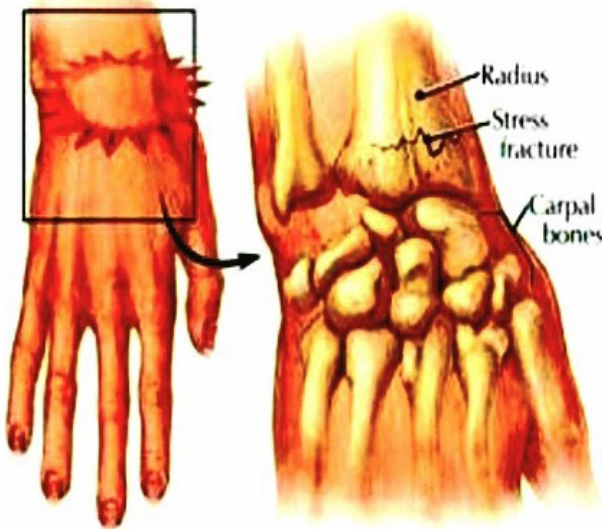
درمان آسیب حاد: بی حرکت کردن مفصل در زاویه ۴۵ برای ۶ هفته سپس بانداز برای ۳ هفته یا بیشتر.

آسیب انگشتان: آسیب مفصل بین انگشتی فوقانی (PIP) شایع است و به صورت در رفتگی، پارگی تاندون و آسیب کپسول رباط می باشد. درمان آسیب خفیف استفاده از اسپلینت و در آسیب شدید ترمیم جراحی است.

انگشت چکشی و دفورمیتی بوتونر از دیگر آسیب های مفاصل بین انگشتی است.

آسیب مچ: شایع ترین آسیب جدی مچ شکستگی استخوان اسکالوئید است. در اثر افتادن روی زمین با کف دست و انگشتان باز ایجاد شده. علامت بالینی آن درد در قسمت خارجی مچ دست و درمان گرفتن گچ است.

#### Distal radial stress fracture



التهاب تاندون عضله گرداننده بازو: شایع ترین حالتی که نیازمند درمان است.

درمان: استراحت، مصرف داروی ضد التهاب، ضد استروئیدی، اولتراسوند، تقویت و انعطاف پذیری عضلات.

پیشگیری: اجتناب از بلند کردن مکرر دست در بالای سر و دور کردن دست ها از بدن.

ناپایداری شانه: به صورت در رفتگی و نیمه در رفتگی در اثر دور کردن دست ها از بدن و گردش به خارج دست و متوقف کردن شوت بازیکن دیگر ایجاد می شود.



## پای ضربدری و حرکات اصلاحی



زانوی ضربدری عبارتی است که برای توصیف فاصله زیاد و غیرعادی بین هر دو مچ پا در هنگام جفت شدن زانو ها کنار هم به کار می‌رود. این اختلال بیشتر در کودکان دیده می‌شود و معمولاً چیزی برای نگرانی وجود ندارد. حدود سه چهارم از کودکان بین سنین ۳ تا ۵ سال دچار این اختلال می‌شوند و معمولاً هنگامی که به سن ۷ سالگی می‌رسند. این وضعیت به صورت خود به خود برطرف می‌شود. در صورتی که زانوی ضربدری به صورت خود به خود اصلاح نشد یا آن که به علل دیگری به وجود آمده بود لازم است که برای درمان آن به پزشک مراجعه کرد.

### علائم و نشانه‌های زانوی ضربدری چیست؟

علائم و نشانه‌های زانوی ضربدری به شرح زیر می‌باشد:

- چرخش ران به سمت داخل
- چرخش استخوان تیبیا به سمت خارج
- انحراف پا به سمت داخل و افتادگی قوس کف پا

## چه عواملی در بروز زانوی ضربداری نقش دارند؟

اکثر کودکان هنگامی که به سن مدرسه می‌رسند تا حدودی زانوی آنها ضربداری می‌شود. این وضعیت زمانی به وجود می‌آید که وزن کودک به قسمت بیرونی مفصل زانو منتقل می‌شود. معمولاً ضربداری زانو یک بخش طبیعی از فرآیند رشد است. گاهی اوقات ضربداری شدن زانو می‌تواند به علت یک بیماری به وجود بیاید یا آنکه جز علائم و نشانه‌های یک اختلال دیگر باشد. نرمی استخوان که به علت کمبود ویتامین دی به وجود می‌آید یکی از دلایلی است که می‌تواند باعث ضربداری شدن زانوها شود.

### علل وضعی

اگر زانو به سمت داخل چرخیده است این وضعیت می‌تواند باعث چرخش ران به سمت داخل شده و منجر به ضربداری شدن پا گردد.

### مشکلات مرتبط با لگن، زانو و مچ پا

اگر مفاصل لگن، زانو و مچ پا وظایف خود را به طور صحیح انجام ندهند. این وضعیت می‌تواند باعث ضربداری شدن زانوها شود.

### علل ساختاری

فاکتورهای زیر می‌تواند باعث بروز تغییرات فیزیکی در شکل گیری مفصل و استخوان زانو شوند:

- فاکتورهای ژنتیکی
- آرتروز
- نرمی استخوان
- کمبود ویتامین C

علائم و نشانه‌های ظاهری زانوی ضربداری به شرح زیر می‌باشد:

- هنگامی که زانوها کنار هم قرار می‌گیرند پا و مچ پا از هم فاصله پیدا خواهد کرد.
- بروز مشکل در هنگام راه رفتن
- بد شکل شدن حالت بدن در هنگام راه رفتن

هنگامی که زانوها ضربداری می‌شوند مطابقت بهینه و مطلوب پاها از بین می‌رود و در نتیجه ریسک بروز مشکلات زیر را افزایش پیدا می‌کند:

- آرتروز
- آسیب دیدگی رباط
- پارگی مینیسک
- مشکلات مربوط به حرکت کردن زانو



## تشخیص زانوی ضربدري تشخيص

- بررسی پاها و لگن و ران
- بررسی نحوه راه رفتن بیمار
- اندازه گیری فاصله بين مچ هر دو پا هنگامی که زانوها کنار هم قرار دارند.
- درخواست عکس برداری توسط اشعه ایکس برای تشخيص مشکلات ایجاد شده در استخوان زانو



### نحوه ی تشخيص پای ضربدري

صاف بایستید و پاهای خود را کنار هم قرار دهید. اگر زانوهای شما کنار هم قرار گرفت و فاصله زیادی بین مچ هر دو پا به وجود آمد به احتمال خیلی زیاد پای شما ضربدري شده است.

### درمان پای ضربدري

معمولا هیچ روشی برای درمان زانوی ضربدري به ویژه در کودکان که زیر سن ۸ سال قرار دارند وجود ندارد. در موارد شدید که زانو ضربدري شده است و کودک از سن ۱۰ سالگی گذشته و وارد نوجوان شده انجام عمل جراحی برای اصلاح مشکلات او توصیه خواهد شد.

## مفصل ران

در ضربداری شدن زانو، معمولا مفصل ران به سمت داخل می‌چرخد و این امر باعث می‌شود زانوها به سمت داخل منحرف شوند. برای حل مشکلات باید به صورت زیر عمل کنید:

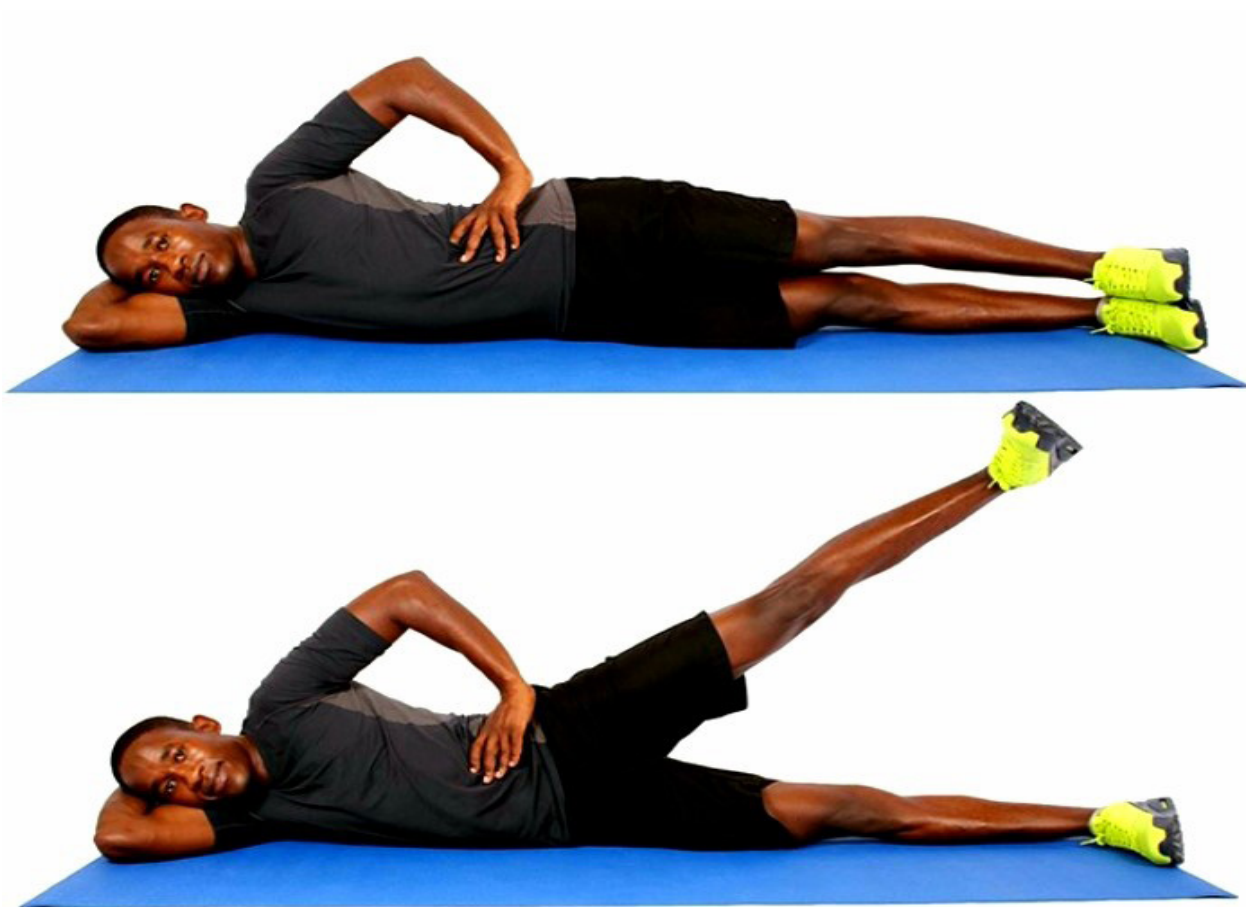
- موضع مورد نظر خود را روی توپ ماساژ قرار دهید.
- وزن خود را به توپ منتقل کنید.
- موضع مورد نظر را به سمت بالا و پایین و به صورت چرخشی به حرکت در بیاورید.
- حدود ۳۰ ثانیه به انجام این حرکت بپردازید.
- این تمرین را با سمت دیگر خود تکرار کنید.

افزایش شدت تمرینات

انجام دادن این تمرین ورزشی قسمت داخلی ران را درگیر می‌کند.

## ورزش با عضله تنسور فاسیا لاتا

این عضله در قسمت خارجی ران قرار دارد و انجام دادن حرکات کششی به تقویت آن کمک می‌کند.



### افزایش شدت تمرینات

- برای انجام این تمرین باید طبق تصویر به پهلو دراز بکشید.
- باید بتوانید کشش عمیق در قسمت داخلی پای خود را احساس کنید.
- حدود ۳۰ ثانیه در این حالت بمانید.
- این تمرین را با سمت دیگر خود انجام دهید.

### ورزش با عضله TFL



- برای انجام دادن این تمرین باید تصور کنید که در حالت لانج به جلو قرار دارید.
- پای خود را در یک خط قرار دهید.
- حرکت لانج به سمت جلو را انجام دهید.
- ران خود را به یک طرف خم کنید و از بازوی خود برای حفظ تعادل استفاده می‌کند.
- سعی کنید کشش در قسمت جلو و عقب ران خود را حس کنید.
- ۳۰ ثانیه در این حالت بمانید.
- این تمرین را با سمت دیگر خود انجام دهید.
- اگر مفصل ران شما سفت است انجام دادن این تمرین دشوار است و باید سعی کنید ابتدا مفصل ران خود را به آرامی به حرکت در بیاورید.

### چرخش ران به سمت خارجی

- برای انجام این تمرین باید روی زمین بنشینید و کمر خود را به دیوار بچسبانید.
- پاهای خود را کنار هم قرار دهید.
- تا جایی که می‌توانید صاف بنشینید.
- زانوهای خود را به سمت پایین فشار دهید.
- ۶۰ ثانیه در این حالت بمانید.
- سه مرتبه به تکرار این تمرین بپردازید.



## تمرین پوسته صدف



- برای انجام این تمرین باید به پهلو دراز بکشید و زانوهای خود را با زاویه ۹۰ درجه خم کنید.
- هنگامی که سعی می‌کنید زانوهای خود را کنار هم قرار دهید پای خود که بالاتر است را تا جایی که می‌توانید بالا بیاورید.
- اطمینان حاصل کنید که از حرکت کردن لگن خود اجتناب می‌کنید و فقط پاهای خود را بالا می‌آورید.
- باید بتوانید فعال شدن عضلات چرخاننده خارجی را احساس کنید.
- هر بار که پای خود را بالا می‌آورید ۳ تا ۵ ثانیه در این حالت بمانید.
- ۲۰ مرتبه این تمرین را تکرار کنید.
- این تمرین را به سمت دیگر خود انجام دهید.

## لغزیدن در امتداد دیوار

- برای انجام دادن این تمرین باید به پهلو دراز بکشید و کمر شما حدود ۳۰ سانتیمتر از دیوار فاصله داشته باشد.
- پای خود که روی زمین قرار دارد را برای محافظت بیشتر از بدن خم کنید.
- پای دیگر خود را به دیوار تکیه دهید.
- از طریق پاشنه پای خود به دیوار فشار وارد کنید.
- در همین حین که سعی می‌کنید به دیوار فشار بیاورید پای بالایی خود را در امتداد دیوار به سمت بالا و پایین بلغزانید.
- اطمینان حاصل کنید که عضلات آبداکتور شما در حال فعالیت است.
- این تمرین را ۲۰ مرتبه تکرار کنید.
- این تمرین را با سمت دیگر خود تکرار کنید.

## زانوها

## آزادسازی عضله همسترینگ جانبی



هنگامی که عضله همسترینگ جانبی سفت است باعث چرخش استخوان تیبیا به سمت خارج خواهد شد و این امر منجر به ضربدری شدن زانوها می‌شود. برای انجام دادن این تمرین باید به صورت زیر عمل کنید:

- روی زمین بنشینید و توپ ماساژ را زیر زانوی خود قرار دهید.
- به توپ فشار بیاورید.
- زانوهای خود را صاف و خم کنید.
- حدود یک دقیقه به انجام این تمرین بپردازید.
- این تمرین را با سمت دیگر خود انجام دهید.

## تقویت عضلات چهار سر ران

در صورتی که عضلات ران ضعیف باشد نمی‌توانند وظیفه خود را به طور صحیح انجام دهند و به کنترل زانوها بپردازند این امر باعث می‌شود که ریسک ضربدری شدن زانو افزایش پیدا کند. برای انجام دادن این تمرین باید به صورت زیر عمل کنید:

- به پشت روی زمین دراز بکشید.
- زانوهای خود را صاف کنید تا روی زمین قفل شوند.
- مطمئن شوید که عضلات چهار سر ران خود را احساس می‌کنید.
- حدود ۳۰ سانتیمتر پاهای قفل شده خود را از زمین بلند کنید.
- سی بار به تکرار این تمرین بپردازید.

## تقویت عضله گودی زانویی



عضله گودی زانویی وظیفه مطابقت مفصل زانو را بر عهده دارد. برای تقویت این عضله باید به صورت زیر عمل کنید:

- روی زمین بنشینید و زانو و ران خود را با زاویه ۹۰ درجه خم کنید.
- زانوی خود را با دست صاف نگه دارید.
- زانوی پایینی خود را به سمت داخل بچرخانید.
- اطمینان حاصل کنید که پای شما از زمین جدا نمی‌شود.
- این تمرین را ۳۰ مرتبه تکرار کنید.
- این حرکت را با سمت دیگر خود انجام دهید.

### مچ پا

اگر مچ پا به سمت داخل منحرف شود منجر به چرخش زانوها به سمت داخل خواهد شد.

### بهبود انحراف مچ پا به سمت عقب

کامل بودن دامنه حرکات مچ پا برای انجام دادن هر نوع حرکتی از قبیل دویدن، اسکات، پریدن و راه رفتن ضروری است. مچ پا بدون حرکت صحیح و انعطاف پذیری لازم دچار انحراف بیش از حد خواهد شد و به این ترتیب باعث چرخش زانوها به سمت داخل می‌شود.

### انعطاف پذیری مچ پا باید چقدر باشد؟

به طور کلی شما باید بتوانید زانوی خود را در تماس با دیوار قرار دهید و انگشت پای خود را حدود ۸ سانتی متر از دیوار جدا کنید ممکن است. ممکن است در ابتدا انجام دادن این تمرین به علت سفتی زیاد مچ پا دشوار باشد اما به تدریج انعطاف پذیری بدن شما افزایش پیدا می‌کند و انجام دادن آن دیگر سخت نیست.



## آزادسازی عضله ساق پا



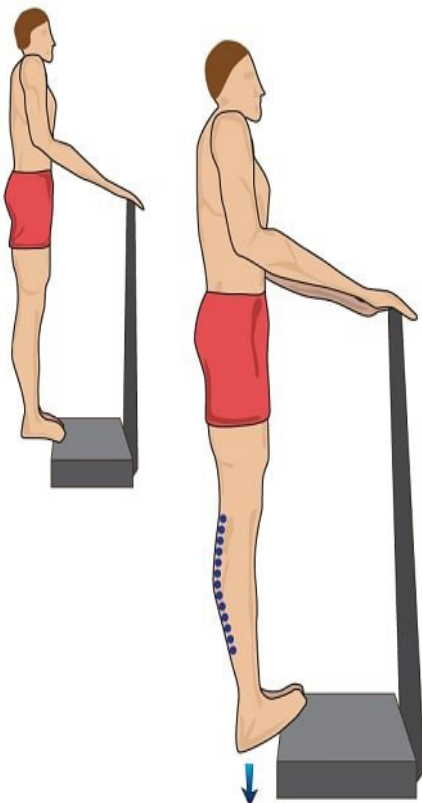
برای انجام دادن این تمرین باید به صورت زیر عمل کنید:

- عضله ساق پای خود را روی رول فومی قرار دهید.
- پای دیگر خود را روی آن بگذارید و ساق خود را به رول فومی فشار دهید.
- پای خود را به دو طرف بچرخانید.
- مطمئن شوید که همه نقاط عضله خود را پوشش می‌دهید.
- این تمرین را با هر یک از پاهای خود حدود یک تا دو دقیقه انجام دهید.

## کشش عضله ساق پا

برای انجام دادن این تمرین باید به صورت زیر عمل کنید:

- نوک انگشتان خود را به دیوار بچسبانید.
- پاشنه پای خود را روی زمین قرار دهید.
- با استفاده از پاشنه پای خود به سمت جلو خم شوید.
- سعی کنید کشش عمیق عضله ساق پای خود را احساس کنید.
- یک تا دو دقیقه در این حالت بمانید.



## به حرکت در آوردن مفصل مچ پا

برای انجام دادن تمرین پلانچ باید به صورت زیر عمل کنید:

- تصور کنید که در حالت پلانچ قرار دارید و کف هر دو دست خود را برای محافظت بیشتر روی دیوار قرار دهید.
- از وزن بدن خود استفاده کنید و با فشار آوردن به مچ پای خود که در قسمت جلو تر قرار دارد حرکت پلانچ رو به جلو را انجام دهید.
- پاشنه پای جلویی خود را در هنگام انجام این تمرین در تماس با دیوار حفظ کنید.
- این تمرین را ۳۰ مرتبه تکرار کنید.

## بهبود قوس کف پا

تقویت قوس کف پا یک امر بسیار حیاتی است به همین دلیل باید از تمرینات مخصوص برای فعال کردن عضلات کف پای خود استفاده کنید.

## ورزش کردن با کف پا

برای انجام این تمرین باید به صورت زیر عمل کنید:

- روی یک صندلی بنشینید و کف پای خود را روی زمین قرار دهید.
- انگشتان پای خود را در حالت خنثی قرار دهید و در همین حین کف پای خود را جمع کنید.
- اگر این تمرین را به صورت صحیح انجام دهید می‌توانید جمع شدگی عضلات کف پای خود را احساس کنید.
- ۵ ثانیه در این حالت بمانید.
- ۲۰ بار این تمرین را تکرار کنید.
- پس از آنکه توانستید این تمرین را به طور صحیح انجام دهید سعی کنید در حالت ایستاده آن را تکرار کنید.

## ورزش کردن با همه نقاط پا به صورت همزمان

این قسمت مهمه ترین بخش می باشد چرا که شما یاد می گیرید به صورت همزمان از مفصل ران، زانو و مچ پای خود برای بهبود مطابقت زانوها استفاده کنید.

## حرکت بالا آوردن پا:

- برای انجام این تمرین باید از کف پای خود استفاده کنید و آن را حدود ۱۰ سانتی متر بالا بیاورید.
- یک گام بردارید.
- فراموش نکنید که کف پا و عضله ابداکتور ران را نیز درگیر کنید.
- یک گام به سمت جلو بردارید و به آرامی بدن خود را به سمت پایین بکشید تا مطمئن شوید زانو و پای شما در هنگام انجام این تمرین برای مطابقت کافی هستند.
- این تمرین را ۱۰ تا ۲۰ بار تکرار کنید.
- این تمرین را با سمت دیگر خود انجام دهید.

## فشار دادن دیوار:

- ران خود را با زاویه ۹۰ درجه بالا بیاورید و قسمت جانبی آن را در کنار دیوار قرار دهید.
- کف پای دیگر خود را روی زمین قرار دهید و به منقبض کردن عضلات کف پای خود پردازید.
- پای شما که روی زمین قرار دارد را با زاویه ۱۵ درجه خم کنید.
- سعی کنید بخش زیادی از وزن خود را به پاشنه این پای خود منتقل کنید تا عضلات ران بیشتر درگیر شوند و فشار کمتری به زانوهای شما وارد گردد.
- آن پایی که بلند کردید را به دیوار فشار دهید.
- عضلات ابدکتور ران خود را فعال کنید.
- ۵ تا ۱۰ ثانیه در این حالت بمانید.
- این تمرین را ۵ مرتبه با هر یک از طرفین بدن خود انجام دهید.

## برای جلوگیری از ضربدری شدن زانوها باید از موارد زیر اجتناب کنید:

### • نشستن به شکل W

این نوع نشستن بیشتر در کودکان دیده می‌شود.

### • رانندگی کردن

هنگامی که رانندگی می‌کنید سعی کنید پا و زانوهای خود را درست نگه دارید. تعداد زیادی از افراد معمولاً زانوهای خود را رو به روی پدال ترمز و کف پای خود را روی پدال گاز قرار می‌دهند.

### • خم کردن زانوها به سمت داخل در حالت نشسته

احتمالاً نشستن در این حالت کمی بهتر از نشستن در شرایطی است که پاهای شما از هم فاصله دارند اما اگر زانوی شما ضربدری شده است این نوع نشستن ضرر دارد.







## مصاحبه

با جناب آقای یوسف صبری



آقای یوسف صبری جوان شایسته ی اردبیلی که قهرمانی چندین دوره جهان را در کارنامه ی خود دارد. متولد ۱۱ اسفند سال ۱۳۷۶ در شهر آبی بیگلو می باشد. که حدودا ۱۲ سال است که ورزش را شروع کرده اند. در ادامه صحبت های ایشان را در پاسخ به سوالات می بینیم.

سوال اول : مشوقان شما برای ورود به عرصه ورزش چه کسانی هستند؟

بنده حدود ۱۲ سال است که ورزش را شروع کرده ام و مشوقان اصلی من در این زمینه پدرم و برادرم هستند که همواره پشتیبان و حامی من در هر شرایطی بودند.

سوال دوم : چه برنامه ای برای آینده در زمینه ی ورزش دارید ؟

برنامه من برای آینده در زمینه ی ورزش ، ادامه دادن رشته ی ورزشی خودم می باشد. و تلاش برای کسب افتخار بیشتر برای کشور و شهر عزیزمان می باشم. و همچنین در ادامه بعد از تمام شدن دوره ی قهرمانی انشاالله وارد عرصه ی مربیگری می شوم . و در شهرمان که استعدادهای زیادی هست تلاش می کنم تا استعدادیابی کنم و به امید خدا بازیکن هایی در سطح کشوری ، ملی و جهانی تربیت کنم.

سوال سوم: شما در کدامیک از رشته های ورزشی حضور داشتید و چه مقام هایی را کسب کرده اید ؟

بنده در رشته ووشو (ساندرا) فعالیت دارم و از سال ۱۳۹۴ عضو تیم ملی جمهوری اسلامی ایران می باشم

خداروشکر در طی این سال ها با حضور در تیم ملی موفق به کسب:

طلای بین المللی جوانان گرجستان در سال ۲۰۱۵

طلای جوانان آسیا چین ۲۰۱۵

طلای جوانان جهان بلغارستان سال ۲۰۱۶

طلای بزرگسالان جهان روسیه در سال ۲۰۱۷

طلای جام پارس بین المللی ایران ۲۰۱۸

طلای جام جهانی چین ۲۰۱۸

طلای بزرگسالان جهان چین در سال ۲۰۱۹ ، شدم .

سوال پنجم : آیا تا به حال از شکست ها و تمرینات زیاد نا امید و خسته شدید؟

بله گاهی اوقات به خاطر سختی و فشار تمرینات زیاد کم آوردم ، اما وقتی به هدفم و عزیزانم فکر میکردم ، به خودم می آمدم و به مردم مهربان کشورم فکر میکردم ، که بعد از کسب مدال پیروزی چقدر خوشحال میشوندو لبخند بر لبانشان مینشیند ، دوباره روحیه می گرفتم و برای پیروزی و کسب نتیجه بهتر تلاشم را مضاعف می کردم. و یا حتی خیلی وقت ها با آسیب هایی که در اردو داشتم باز روحیه ی خود را از دست نمیدادم و با توکل به خدا، بهترین نتایج را می گرفتم. هیچوقت بعد از شکست های خود ناامید نشدم، چرا که نقطه ضعف هایم را یاد می گرفتم و بعد از پایان مسابقات تمرین هایم را هدفمند و پر قدرت شروع میکردم.

تا در مسابقات بعدی قوی ظاهر شوم و بتوانم بهترین نتیجه را به دست آورم ، به هدفم عشق می ورزم و تمام تلاشم را میکنم تا به آن دست یابم . و اعتقاد دارم اگر چیزی را از ته دل آرزو کنیم و برای رسیدن به آن تلاش کنیم قطعاً به آن دست می یابیم.

سوال ششم : آیا از حمایت های مسئولین راضی بودید؟

از حمایت های مسئولین که به بنده لطف داشتند، تشکرمی کنم به ویژه دکتر سجاد انوشیروانی که خودشان از جنس ورزش هستند و نسبت به ورزشکاران دلسوزند و برای بهبودی جایگاه ورزشکاران عزیز تلاشی کنند. اما تا به الان مسئولین وعده های زیادی دادند که به اکثرشان عمل نکردند. واقعا حق ورزشکارهای ما این نیست و همیشه مظلوم واقع شدند و انطور که در شان یک ورزشکار است متاسفانه حمایت نشدند.

سوال هفتم : چه توصیه ای برای ورزشکاران دارید؟

اول اینکه آرزوی موفقیت دارم برای تمام ورزشکاران کشور عزیزم ، توصیه ام برای ورزشکاران عزیز این است که برای رسیدن به هدف و کسب قهرمانی تمام تلاششان را به کار گیرند و نا امید نشوند ، از کمبود امکانات دلسرد نشوند و تا جایی که می توانند از هر موقعیتی برای تمرین استفاده کنند. چراکه خودم هم با تمام سختیهایی که پیش رو داشتم سعی کردم از آنها به نفع خودم استفاده کنم و هیچگاه از تمرین دست نکشیدم. قطعا اگر ورزشکاران تلاش کنند بعد از سختی روزهای خوب و شیرینی را تجربه خواهند کرد که نمی توان برای آن ارزش تعیین کرد .

سوال هشتم : در آخر آرزوی ورزشی شما چه چیزی هست ؟

آرزوی ورزشی بنده هم مانند اکثر ورزشکاران ، قهرمانی در رقابت های جهانی و کسب افتخارات بیشتر برای مردم و کشور عزیزمان است.



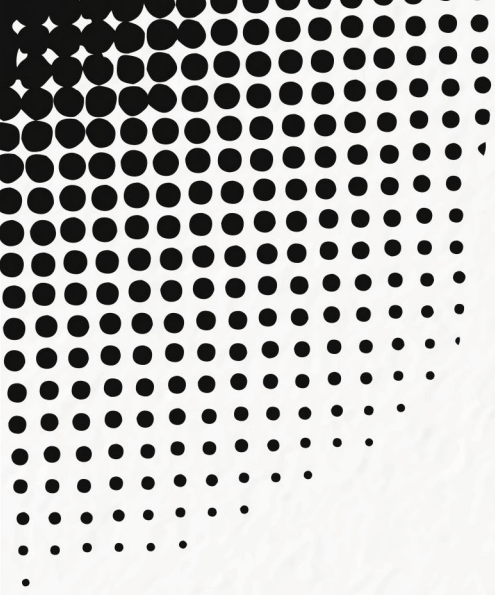


*“You dream. You plan. You reach. There will be obstacles. There will be doubters. There will be mistakes. But with hard work, with belief, with confidence and trust in yourself and those around you, there are no limits.”*









گاهنامه

# ورزش و سلامتی<sup>۸</sup>

انجمن علمی تربیت بدنی (مدیریت و بیومکانیک ورزشی)

شماره هشتم، بهار ۱۴۰۰