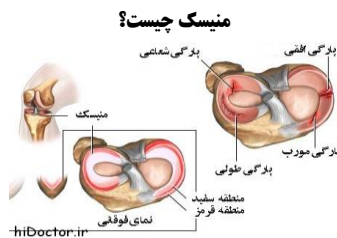
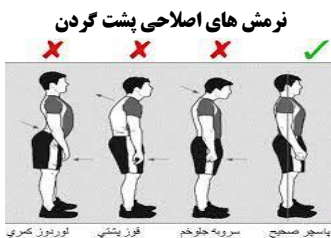


از فرمایشات مقام معظم رهبری (مد ظله) در باره ورزش:

روی آوردن مردم به ورزش، بسیاری از مشکلات و معضلات اجتماعی و اخلاقی را حل میکند؛ مثل مسئله اعتیاد، مسئله تنوعات خانوادگی، داخلی، مشکلات کسبی، اعصاب، چه و چه. اگر ورزش به صورت همگانی در کشور حقیقتاً باب شود.

اردیبهشت ۱۴۰۰



عارضه: شایع ترین ضعف در وضعیت کمر بند شانه ای "پشت گردن" می باشد که بازوها وشانه ها بوسیله انقباض مداوم عضلات

ادامه مطلب صفحه ۴

سطوح مفصلی در دو استخوان ران و درشت tibia یا ساق پا با یکدیگر همگونی زیادی ندارند.....

ادامه مطلب صفحه ۳

۱ کبدی در اصل يك بازی ایرانی است و به اسامی گوناگون نامیده می شود، این بازی در گیلان شیرین.....

ادامه مطلب صفحه ۲

ورزش در آب یکی از بهترین راه ها برای انجام یک ورزش اثرگذار و امن و منظم در روتین ورزشی می باشد.....

ادامه مطلب همین صفحه

وبینار های برگزار شده در استان

وبینار لذت زندگی نهاد با ورزش

سخنران
دکتر کریم زهره وندیان
عضو هیئت علمی دانشگاه اراک

زمان برگزاری
۱۴۰۰ اردیبهشت ۱۳۰۰ ساعت: ۱۳:۳۰ الی ۱۵

لینک ورود
<https://vlearn.rayda.ir/badani/>

وبینار

مدیریت کنترل و کاهش اضطراب و استرس با تاکید بر ورزش

سخنران: دکتر علیرضا بهرامی
عضو هیئت علمی دانشگاه اراک
عضو سازمان نظام ورزشی
عضو انجمن رفتار حرکتی و روانشناسی ورزش
مدیر گروه پژوهشی پژوهشگاه علوم ورزشی

زمان برگزاری: ۱۹ اردیبهشت ماه ساعت ۱۵:۳۰ الی ۱۷

لینک ورود:
<https://vlearn.rayda.ir/badani/>

اهمیت ورزش در آب و اثرات فوق العاده مثبت آن

ورزش در آب یکی از بهترین راه ها برای انجام یک ورزش اثرگذار و امن و منظم در روتین ورزشی می باشد. همچنین یک محرک عالی برای افزایش سطح تناسب اندام محسوب می شود و یک مکانیسم اثر گذار برای ریکاوری است

فواید مهم ورزش در آب عبارت است از:

- ♦ کاهش فشار و آسیب های بدنی
- ♦ افزایش استقامت بدن
- ♦ بهبود خواب
- ♦ توانبخشی بعد از آسیب دیدگی: این ویژگی برای افرادی که از آسیب دیدگی در دست و پا کم یا آسیب دیدگی های نورولوژیکی رنج می برند، بسیار حائز اهمیت است زیرا ورزش در محیط خشک چنین تاثیری ندارد.
- ♦ بهبود خلق و خو
- ♦ کمک به جریان خون در قلب و کاهش ضربان قلب: ۱۰ تا ۱۵ ضربه در دقیقه طی ورزش های آبی. ورزش در آب فواید زیادی برای فشار خون، رگ ها و فشار سیستولیک دارد و علاوه بر آن، انجام ورزش در آب به طور منظم، ظرفیت سطح هوازی بدن و اکسیژن رسانی را بالا می برد.
- ♦ کاهش وزن و تناسب اندام: راه رفتن در آب نیاز به تلاش بیشتر و در نتیجه سوزاندن کالری بیشتری دارد
- ♦ بهبود وضعیت روحی: ورزش آبی تأثیر به سزایی در بهبود شرایط روحی و روانی دارد پس اگر دچار افسرده شدید، به استخر بروید و به خلق و خوی خودتان برای بهبود کمک کنید.
- ♦ کاهش استرس
- تحقیقات بر روی افرادی که دچار افسردگی و استرس شدید در زندگی بودند، نشان داده است، بعد از انجام دادن ورزش آبی مانند شنا، استرس و افسردگی آنها کاهش یافته است.
- ♦ کم هزینه و مقرون به صرفه

ویژه نامه ورزشی دانشگاه فنی و حرفه ای استان مرکزی

معرفی ورزش کبدی

تعریف کبدی

کبدی در اصل یک بازی ایرانی است و به اسامی گوناگون نامیده می شود، این بازی در گیلان شیرین دودو و در خراسان، گلستان و مازندران و در سیستان و بلوچستان کبدی نامیده می شود. کبدی یک بازی کم خرج و یک بازی بیرون سالنی و سالنی پرتحرک است که ترکیبی از کشتی و راگی است. برای گرفتن مهاجم یا فرار از دست حریف در این بازی به مهارت، انعطاف پذیری چابکی، استقامت، حضور ذهن و جرأت احتیاج است.

قوانین و مقررات بازی کبدی

✓ هر تیم دارای ۱۲ بازیکن (۷ بازیکن اصلی و ۵ نفر بازیکن ذخیره) می باشد.

✓ تعویض در بازی در زمان های تایم اوت پزشکی و تایم مربی مجاز می باشد و محدودیت عوض کردن وجود ندارد.

✓ زمان بازی ۲ وقت ۲۰ دقیقه ای می باشد و در صورت مساوی بودن دو تیم در آخر وقت قانونی پنج حمله از طرف دو تیم و چنانچه باز هم مساوی شدند حمله یک به یک پیگیری می شود، تا تیم برنده معلوم شود.

✓ وقت استراحت بین دو نیمه، ۵ دقیقه می باشد.

زمین کبدی

زمین بازی قطعه زمینی است مسطح با تشک با ابعاد ۱۰×۱۲/۵ متر برای مردان که توسط یک خط میانی به دو قسمت تقسیم می شود، هر نیمه از زمین ۱۰ متر عرض و ۶ متر و ۲۵ سانتی متر طول دارد که اندازه هر نیمه به عرض ۸ متر و طول ۵ متر و ۵۰ سانتی متر است.

تعاریف خطوط کبدی به شرح ذیل می باشد

مرز: عبارت است از خطوط چهار طرفه محوطه زمین بازی که به عنوان خطوط مانع در نظر گرفته شده اند، مانند DA/CD/BC/AB کلیه خطوط حداکثر به عرض ۵ سانتی متر و از قسمت محوطه زمین بازی تشکیل می شوند.

خط میانی یا MID LINE: این خط زمین بازی را به دو قسمت (۶/۲۵ برای مردان و ۵/۵۰ برای زنان) تقسیم می کند به اسم خط میانی یا پیروی. و یا آغاز حمله نامیده می شود.

لابی LOOBY: هر یک از کناره های زمین بازی به صورت راهرو یا لابی به عرض ۱ سانتی متر در نظر گرفته شده است.

خط باک یا حمله BAULK: باید از عرض کامل در فاصله ۳/۷۵ متر برای زمین مردان و در فاصله ۳ متر برای زمین زنان باشد و کلیه خطوط نشان داده شده در شکل باید به طور واضح کشیده شوند و نباید بیشتر از ۵ سانتی متر عرض داشته باشند.

خط امتیازی BONUS: از خط باک ۱ متر و فاصله آن تا انتهای زمین ۱/۵ متر می باشد.

نحوه انجام بازی کبدی:

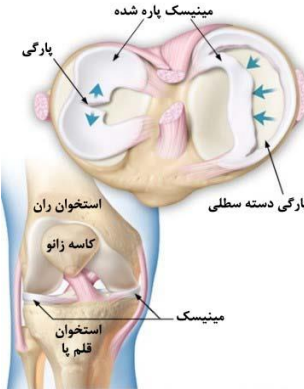
- بازی کبدی این گونه است که تیمی که برنده شیر یا خط شده است حق انتخاب زمین یا حمله را دارد و در نیمه ی دوم بازی نیز بایستی زمین عوض شود و طرفی که در نیمه اول حمله را شروع نکرده است در این مرحله باید آغازگر حمله باشد و تعداد نفرات بازیکن ها در نیمه دوم تغییری نخواهد کرد و بازی ادامه می یابد.
- نحوه این بازی بدین گونه است که پس از شروع حمله اگر بدن هر یک از بازیکنان با محدوده خارج از زمین برخورد بایستی از بازی خارج شود اما اگر با بدن سایر بازیکنان در محدوده داخل زمین برخورد کند وی نباید از زمین خارج شود. در صورتی که بازیکن از محدوده داخل زمین خارج شود بایستی بازی را ترک کند و یا داور با اعلام شماره او را اخراج خواهد کرد.
- گیر انداختن مهاجم حریف بازیکنی که قصد حمله دارد بایستی به طور مدام کلمه کبدی را ادا کند و اگر قادر به ادا کردن نباشد داور با اعلام سوت او را به عقب بر می گرداند و حمله به تیم حریف داده می شود.
- پس از اینکه مهاجم به زمین خودش برگشت تیم مقابل بایستی حمله را شروع کند و اگرچه بیش تر از ۵ ثانیه حمله را به تاخیر بیندازند مجدد حمله به تیم حریف داده خواهد شد. بنابراین هر تیم حمله کننده خود را به ترتیب به میدان می فرستند.
- در نحوه بازی کبدی چنانچه مهاجم ها دو قانون بالا را به هر دلیلی نقض کنند داور برگشت آن ها اعلام خواهد کرد و امتیاز را به حریف می دهد.
- هنگامی که افراد یک تیم موفق به گرفتن حریف خود شوند و حریف بتوانند از دست آن ها فرار کند و خود را زمین خود برسانند بایستی او را دنبال کنند. ولی اگر مهاجم بدن حریف خود را لمس کرد بایستی او را در زمین خودشان گیر بیندازند تا یک امتیاز بگیرند.
- در یک زمان بایستی تنها یکی از مهاجم ها در زمین حریف باشد و اگر تعدادشان به دو نفر رسید داور حمله را متوقف کرده و حمله را به تیم مقابل می دهد. قانون بازی کبدی می گوید که اگر مهاجم ها مجدد این خطا را انجام دهند و به تذکر داور توجه نکنند داور آن ها را به زمین خودشان باز می گرداند و شروع حمله را به تیم مقابل می دهد.
- چنانچه مهاجم در زمین حریف خود گیر افتاده باشد و نتواند امتیازی کسب کند و تیم حریف عمداً با بستن دهان او قصد ساکت کردن او را داشته باشند در اینجا داور مهاجم را به زمین خود برمی گرداند و مدافع خطاکار را از بازی اخراج و امتیاز را به تیم حریف می دهد.
- هیچ حریفی نباید خودسرانه مهاجم را هل دهد تا او را از خط وسط خارج کند زیرا تنها تنه قانونی مجاز است.
- در بازی کبدی تا هنگامی که فرد مهاجم به زمین خود نرسیده است هیچ یک از حریفان نباید از پشت خط میانی جلوتر بیایند و با زمین مهاجم تماس داشته باشند زیرا با این کار داور اعلام اوت می کند و آن ها را از بازی اخراج خواهد کرد.
- اگر بازیکنانی که از بازی اخراج شده اند برای کمک به هم تیمی های خود اقدام به گرفتن مهاجم بکنند در اینجا در مورد مهاجم خطای اوت صورت نمی گیرد و حریف هایی که در زمین مهاجم هستند باید به زمین خود برگشته و داور فرصت حمله را به تیم مهاجم خواهد داد.
- چنانچه مهاجمی خارج از نوبت خود وارد زمین حریف شود داور به او اخطاری خواهد و اگر این عمل به صورت مکرر تکرار شود نحوه بازی کبدی به داور این اجازه را خواهد داد که به تیم مقابل یک امتیاز بدهد.
- وقتی که تمامی بازیکنان یک تیم از بازی اخراج شده اند و حق بازی ندارند داور امتیاز لونا که شامل دو امتیاز است از طرف تیم اخراج شده به حریف می دهد. در این بازی بایستی داور اعلام کند که ظرف مدت ۱۰ ثانیه تیم ها در زمین های حضور پیدا کنند و در غیر اینصورت داور یک امتیاز به حریفان خواهد داد و اگر دیرتر وارد زمین شوند داور مجاز است برای هر ۵ ثانیه یک امتیاز به حریف بدهد. اگر مهاجمی بر اثر یک حرکت خطرناک اخطار دریافت کند و یا از طرف اعضای تیم خود راهنمایی شده باشد داور می تواند او را دیسکالیفه کند و برای دو دقیقه یا شاید هم بیشتر از بازی اخراج کند.
- اگر امتیاز هر دو تیم یکسان بود بایستی عمل پنج حمله ای انجام شود یعنی از هر تیم پنج نفر مهاجم انتخاب می شوند و به ترتیب حمله ها انجام می شود؛ اگر هر یک از بازیکن ها اقدام به قطع خط باک کنند یک امتیاز دریافت خواهند کرد و تعداد مدافع ها به هفت نفر می رسد اگر باز هم امتیازها مساوی شد از قانون حمله ناگهانی استفاده می شود.
- در قانون بازی کبدی لیگ طرفی که برنده شده صاحب دو امتیاز لیگ خواهد شد و طرف بازنده نیز هیچ امتیازی به دست نخواهد آورد ولی اگر هر دو تیم امتیاز مساوی داشتند به هر یک از آنها یک امتیاز داده خواهد شد. اگر در هنگام بازی نور سالن قطع و یا بارندگی شود که منجر به توقف بازی شود بایستی این باز در آینده دوباره انجام شود.
- همچنین مربیان هر تیم بایستی از سر جای خود بلند شده و سروصدا نمایند بلکه آن ها می توانند در هنگام تایم استراحت به مشورت دادن به اعضای تیم خود بپردازند.

ویژه نامه ورزشی دانشگاه فنی و حرفه ای استان مرکزی

حرکات و توصیه هایی در مورد باز توانی آسیب مینیسک و جلوگیری از آسیب دیدگی مینیسک

مینیسک چیست؟

- سطوح مفصلی در دو استخوان ران و درشت ن tibia یا ساق پا با یکدیگر همگونی زیادی ندارند در صورتی که این دو استخوان بدون هیچ واسطه ای روی هم قرار بگیرند فضای خالی بین دو استخوان باقی می ماند. این ناهمگونی می تواند موجب عدم استحکام مفصل زانو شود به همین علت این فضا توسط مینیسک ها که از یک صفحه هلالی با جنس فیبری غضروفی تشکیل شده اند پر می شود
- هر زانو شامل دو مینیسک می باشد مینیسک داخلی و خارجی.



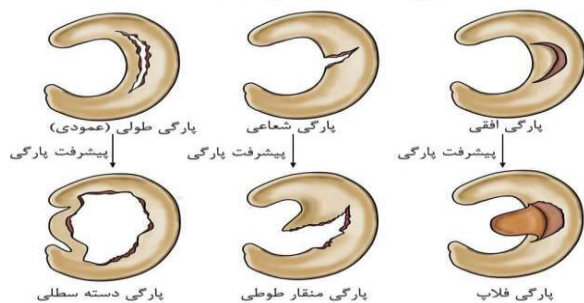
وظایف مینیسک ها

- باعث پایداری و ثبات مفصل زانو
- محدودیت چرخش خارجی و داخلی مفصل زانو
- محدودیت در خم شدن و باز شدن مفصل زانو
- جذب کننده شوک میان استخوان ران و درشت نی (زمانی که ایستاده اید، از بلندی می پرید و ...)

چگونگی آسیب مینیسک ها

- این آسیب در بسیاری از ورزش ها اتفاق می افتد اما در رشته های ورزشی دارای برخورد (فوتبال، فوتسال، بسکتبال، هندبال، کشتی و...) شایع تر است اما در رشته های که برخوردی نیستند (تنیس، بدمینتون و...) هم اتفاق می افتد.
- آسیب های مینیسک اغلب در اثر وارد آمدن فشار چرخشی به زانو رخ می دهد اما در اثر باز شدن و خم شدن بیش از حد زانو نیز ممکن است اتفاق بیفتد.

انواع مختلف پارگی مینیسک



علائم پارگی مینیسک:

- درد در قسمت داخلی یا خارجی زانو
- متورم شدن زانو
- آب آوردن زانو
- قفل شدن مفصل زانو یعنی زانو در یک زاویه می ماند و نمی توان باز یا خم کرد
- خالی کردن زانو
- لاغر شدن عضله چهارسر ران
- صدای کلیک یا تق تق در هنگام خم و راست کردن زانو
- محدودیت حرکت زانو بویژه صاف شدن زانو
- احساس عدم تعادل در زانو

♦ **توجه:** تشخیص پارگی مینیسک باید توسط پزشک متخصص صورت گیرد و صرف داشتن یک یا چند مورد از علائم فوق نمیتواند نشانه پارگی مینیسک باشد.

اقدامات درمان

- بلافاصله پس از آسیب به پزشک (فیزیوتراپیست، ارتوپد) حتما مراجعه کنید و با انجام عکس برداری میزان آسیب دیدگی مشخص و تحت درمان قرار بگیرید.

عواملی که باعث آسیب مینیسک می شوند

- میزان شدت ضربه هنگام برخورد برای مثال تکل پرشده در فوتبال
- سابقه آسیب زانو
- عوامل آناتومیک زانو پرنتری، ضربدری یا افزایش میزان زاویه Q
- الگوی اشتباه حرکت تکنیک اشتباه یا انجام دادن تمرین بصورت اشتباه
- عدم تعادل عضلانی، عضلات چهار سر ران و همسترینگ تعادل با یکدیگر ندارند برای مثال عضلات چهارسر قوی تر از همسترینگ است

توانبخشی

- بعد از اتمام جلسات درمان فیزیوتراپی و در صورتی که فرد بتواند حرکات خم شدن، باز شدن، چرخش داخلی و خارجی زانو را بدون هیچ درد و بصورت کامل انجام دهد می تواند تمرینات خود را زیر نظر فیزیوتراپ و مربی متخصص شروع کند.
- تمرینات شامل تمرینات تحرک بخش باز کننده ها و خم کننده های ران الی ۶ هفته (میزان آسیب دیدگی) انجام دهد و سپس شروع به تمرینات تعادلی و هماهنگی ایستا کند و در صورتی که علائمی از درد و تورم در مفصل وجود نداشت شروع به تمرینات قدرتی خم شدن و باز شدن مفصل زانو با شدت بسیار پایین کند.

پیشگیری

- انجام تست های عملکردی (مشخص شدن احتمال آسیب)
- بهبود تعادل عضلانی (عضلات مخالف، موافق و کمکی)
- انجام تمرینات تعادلی، ثبات دهی، هماهنگی و عصبی عضلانی

توجه: در اثر انجام یک تمرین اشتباه که مناسب شخص نباشد، باعث آسیب دوباره مینیسک و حتی آسیب ACL و PCL می شود. این کار واقعا تخصصی و شوخی بردار نیست و باید حتما زیر نظر فیزیوتراپ، مربی و متخصص آسیب شناسی ورزشی انجام گیرد.





عاقبت و تندرستی سلطنت ناپیداست - امام رضا (ع)

نرمشهای اصلاحی ۱

پشت گرد (کیفوزیس) افزایش غیرطبیعی قوس پشتی



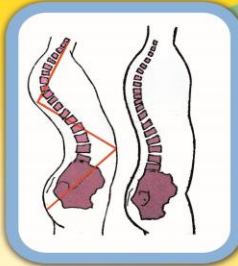
مشخصات ویژه پشت گرد

- ۱- افزایش قوس سینه ای یا پشتی
- ۲- افتادن شانه ها به جلو و نزدیک شدن چانه به سینه
- ۳- جمع شدن قفسه سینه و عضلات مربوط به آن
- ۴- ایجاد برآمدگی روی دیواره شکم و اویران شدن آن به پایین
- ۵- بیرون زدن استخوان کتف
- ۶- صاف شدن قوس (لوردوز) کمری و گردنی

درمان:

برای درمان این عارضه بایستی به تقویت عضلات پشت و شانه ها بایستد. عضله راست کننده ستون فقرات عضله نوزده ای، عضله متوازی الاضلاع و نیز کشش عضلات سینه ای بین دنده ای و دنده ای اقدام شود. که با انجام مداوم حرکات اصلاحی ارائه شده نتایج مفید زیر بدست می آید:

- ۱- افزایش حجم تنفسی
- ۲- رفع سر بردهای ناشی از کمبود اکسیژن
- ۳- رفع پیوسته و خش ناشی از کمبود اکسیژن



عارضه:

شایع ترین ضعف در وضعیت کمر بند شانه ای «پشت گرد» می باشد که بازوها و شانه ها بوسیله انقباض مداوم عضلات، بین دنده ای و سینه ای کوچک و بزرگ، جلو نگه داشته می شوند. در حالیکه عضلات نوزده ای، متوازی الاضلاع و گوشه ای برای فراهم کردن حرکت کتف بطرف جلو شل میگردد. این عمل باعث می شود عضلات قدامی کوتاه شده و عضلات خلفی کشیده و دراز شوند. علت بروز این ضعف اغلب در نتیجه اشتغال بیش از حد و مداوم دست ها در جلو بدن مانند نوشتن، خیاطی و دوخت و دوز و یا در دست گرفتن یک کتاب جهت مطالعه و دیگر کارهای مشابه است.

تست تشخیص پشت گرد

یکی از آزمونهای ساده و متداول برای این نوع عارضه (پشت گرد) استفاده از خط شاقولی می باشد که این خط در یک فرد طبیعی از پایین به بالا به ترتیب از قسمت خارجی لگن خاصره، مرکز استخوان شانه و لاله گوش عبور می کند. در فرد دارای پشت گرد لاله گوش و مرکز استخوان شانه جلوتر از خط و مرکز قسمت کتاری و خارجی لگن خاصره، عقب تر از خط شاقولی فرد قرار می گیرد.



۱۱ - با فاصله و پشت به دیوار بایستید، در حالی که زانو ها را خم کرده و بالاتنه را به سمت جلو متمایل کرده اید، کف دست ها را از پشت بر روی دیوار قرار دهید، حالت کشش را حفظ کنید، به حالت اول برگردید و حرکت را تکرار کنید.



۱۲ - روی نیمکت یا توپ فیزیوپال به پشت بخوابید، در هر دست یک دمبل بگیرید و دست ها را از دو طرف در امتداد شانه ها کاملاً باز کنید و اجازه دهید وزن دمبل ها سینه را به دو طرف بکشد، حالت کشش را حفظ کنید، به حال اول برگردید و حرکت را تکرار کنید.



۱۳ - بایستید، در حالی که دست ها با آرنج خمیده در کنار گوش و در امتداد شانه قرار دارند، بازو ها را به صورت متوالی به سمت عقب حرکت دهید.

۱۴ - بالاتنه را روی تکیه گاه مناسبی قایم کنید در حالی که هر دو دست را باز می کنید.



۱۵ - بر روی نیمکت روی توپ فیزیوپال یا دمبل یا بدون دمبل انجام دهید.



۶ - به حالت چهار دست و پا در حالی که پشت شما رویه زمین می باشد به سمت جلو و عقب حرکت دهید. در این حالت، یاسن باید کاملاً به صورت افقی قرار گیرد.



۷ - کشش عضله های جلوی سینه بایستید و دست ها را بالای سرتان به طرف بالا بکشید. انگشتان شما را به هم قلاب کنید و کف دست ها را به طرف بالا بگیرید. در این حالت دست ها را کمی به طرف عقب بکشید، حالت کشش را حفظ کنید، به حالت اول برگردید و حرکت را تکرار کنید.



۸ - بایستید، دست ها را در پشت کمر قرار دهید. با یک دست مچ دست دیگر را گرفته و آن را به سمت داخل بدن بکشید. حالت کشش را حفظ کنید، سپس به حالت اول برگردید و حرکت را با دست دیگر تکرار کنید.



۹ - در کتج دیوار و با فاصله کمی از آن قرار بگیرید. کف دست ها را بر روی دیوار قرار داده و بدن را به طرف جلو متمایل کنید. حالت کشش را حفظ کنید، به حالت اول برگردید و حرکت را تکرار کنید.



۱۰ - با فاصله از دیوار بایستید. دست ها را روی دیوار قرار دهید و سینه را از بین دست ها به طرف پایین عبور دهید. حالت کشش را حفظ کنید، به حالت اول برگردید و حرکت را تکرار کنید.



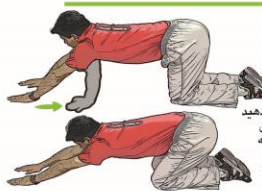
۱ - کاملاً به دیوار بچسبید. بدون آنکه دستها از دیوار جدا شوند آنها را به بالای سر و پایین حرکت دهید.



۲ - روی دیوار بایستید. روی پنجه های پا بلند شوید و سینه را به دیوار نزدیک کنید. سعی کنید آرنجهایتان خم نشود. پس از چند ثانیه به حالت اولیه برگردید.



۳ - روی زمین زانو بزنید. تنه را با دستهای کشیده به طرف پایین و بالا حرکت دهید. این تمرین را چندبار تکرار کنید.



۴ - زانو بزنید. کف دستها را روی زمین قرار دهید. بدون آنکه زانو و دستها از زمین جدا شود، قسمت تنه و دستها را به سمت عقب حرکت دهید. پس از چند ثانیه به حالت اولیه بازگردید.



۵ - روی زمین بنشینید و پاها را خود را دراز کنید. کف دستها را روی زمین در پشت بدن قرار دهید. یاسن خود را از زمین جدا کنید. پس از چند ثانیه به حالت اولیه برگردید.