نرمش، مهم‌تر از ورزش

راشکی

مهر ماه از نیمه گذشت و بارش باران و کاهش دما ممکن است برخی از فعالان ورزشی را خانه نشین کند اما خیلی ها هیجان ورزش در فصل سرد را از دست نمی دهند و فعالیت در رشته ورزشی مورد علاقه شان را ادامه می دهند. این در حالی است که رعایت نکردن اصول لازم برای ورزش در این فصل ممکن است آسیب هایی را برای ورزشکار به همراه داشته باشد، اگر چه احتمال آسیب دیدگی مربوط به فصل خاصی نیست و رخ دادن آن به دلایل متعددی بستگی دارد اما به گفته کارشناسان مهم ترین دلیلی که سبب ایجاد آسیب جدی به ورزشکاران می شود، نرمش نکردن قبل از شروع ورزش یا انجام حرکات اشتباه هنگام گرم کردن بدن است. متاسفانه برخی از ورزشکاران به اهمیت این موضوع، توجهی نمی کنند و گاه در غیاب مربی، بدون گرم کردن بدن، ورزش می کنند که در برخی رشته های حساس تر مانند ژیمناستیک ممکن است آسیب های جبران ناپذیری به همراه داشته باشد اما دیده می شود که ورشکاران آماتور و نیمه حرفه ای با وجود اهمیت گرم کردن و نرمش قبل از شروع تمرین یا مسابقه این مهم را چندان جدی نمی گیرند در حالی که انجام حرکت های نرمشی و گرم کردن بدن پیش از رقابت یا تمرین اهمیت زیادی دارد.

آسیب های ناشی از تمرین غلط

رئیس هیئت پزشکی ورزشی استان در این باره به خبرنگار ما می گوید: بروز آسیب های ورزشی در هیچ رشته ورزشی دور از انتظار نیست اما می توان با جدی گرفتن و رعایت نکات لازم از شدت بروز آن کاست بنابراین باید گفت که بیشتر آسیب های وارد شده به ورزشکاران هنگام تمرین رخ می دهد و این موضوع نمی تواند دلیلی جز بی توجهی ورزشکار به نکات اصولی و انجام نادرست تمرین داشته باشد. «علی عرب» می افزاید: گرم کردن بدن با نرمش مناسب و استاندارد موضوعی مهم در فعالیت های ورزشی است زیرا اگر بدن ورزشکار پیش از پرداختن به ورزش درست گرم نشود، آماده انجام حرکات سنگین نیست و بسیار آسیب پذیر خواهد بود و می تواند پیامدهای جبران ناپذیری را به همراه داشته باشد. وی بیان می کند: آمار به دست آمده نشان می دهد، بیشترین آسیب ها به ورزشکاران در نواحی تحتانی از قبیل زانوها یا مچ پا و نواحی ستون فقرات وارد می شود که در این میان آسیب های ستون فقرات سنگینی بیشتری دارد، به گونه ای که طی سال های اخیر دو نفر از ورزشکاران استان در دو رشته ژیمناستیک و کشتی به دلیل گرم نکردن مناسب بدن دچار آسیب نخاعی شدند در حالی که اگر به اندازه کافی و به طور استاندارد، بدن گرم می شد شاید تا این حد آسیب نمی دیدند. وی می افزاید: در ورزش های رزمی به دلیل درگیری ها و ضربات وارد شده آسیب هایی به ورزشکار وارد می شود که طبیعی است و نمی توان گفت آسیب های خاصی است اما در رشته های دیگر، آسیب های وارد شده غیر طبیعی است و اغلب آن به ناحیه زانوی ورزشکار وارد می شود که همین آسیب ها را می توان با انجام نرمش های اصولی، متناسب با هر رشته ورزشی به حداقل رساند و به نوعی از وقوع آن ها پیشگیری کرد.

رفع آسیب پذیری با نرمش

وی بیان می کند: در میان ورزشکاران استان، بیشترین آسیب ها در سنین ۳۰-۲۰ سال اتفاق افتاده است که دلیل اصلی بروز آن را می توان نرمش نکردن و آماده نشدن بدن برای انجام حرکات سنگین دانست، در حالی که ورزشکاران باید زیر نظر مربی ورزیده، آموزش دیده و آشنا با نرمش های مناسب پیش از ورزش بدن خود را آماده کنند، از طرفی نباید غافل شد که هر ورزشکاری متناسب با سنگینی کارش، نیاز به بدن سازی دارد و ورزشکار باید قبل از شروع ورزش، زیرساخت های بدنش را برای پرداختن به آن آماده کند. به گفته وی، در همه استان ها شاهد بروز آسیب های ورزشی هستند و نمی توان آن را خاص یک منطقه دانست یا با استان های دیگر مقایسه کرد و آسیب های ورزشی سیستان و بلوچستان را هم نمی توان با استان های همسایه مقایسه کرد چرا که آن ها از ورزش قهرمانی بهره می برند و در این ورزش ها، میزان و نوع آسیب ها متفاوت است و شدت بیشتری دارد. وی می افزاید: مربیان استان باید در زمینه نرمش های پیش از ورزش آگاهی لازم را داشته باشند و بتوانند قبل از شروع، ورزشکاران را به آمادگی لازم برسانند. این افراد باید خود را در انجام این نرمش ها موظف بدانند زیرا در استان، آسیب های جبران ناپذیری حتی به برخی از مدیران وارد شده است. وی می گوید: این روزها دمای هوا در استان کاهش پیدا کرده است که اهمیت انجام حرکات نرمشی پیش از ورزش را بیشتر می کند ورزشکاران در این شرایط باید زمان بیشتری را برای گرم کردن بدن خود اختصاص دهند تا در هنگام ورزش یا تمرین دچار آسیب نشوند.

آسیب های ورزشی در مدارس

رئیس هیئت پزشکی ورزشی استان می گوید: در ورزش های پایه و ورزش مدارس نیز آسیب هایی دیده شده که برخی به دلیل فضای موجود رخ داده است و مربیان باید با پیشگیری از این آسیب ها، مانع از ورزش دانش آموزان پیش از گرم کردن بدن شوند و این موضوع را در مدارس به ویژه در ساعات اولیه به دلیل خنک تر بودن هوا مدیریت کنند. به گفته وی، بسیار مهم است که مربیان در حوزه استعدادیابی چارچوب های مهمی را ملاک قرار دهند و از استعداد های شناسایی شده بر اساس فیزیک جسمانی شان استفاده کنند، زیرا برخی از فیزیک مناسب برای یک رشته ورزشی برخوردار نیستند و ممکن است فعالیت کودک و نوجوان در این رشته برای او آسیب هایی را به همراه داشته باشد. وی بیان می کند: در مرحله دوم مربیان به کار گرفته شده برای سنین پایین باید با فاکتورها و اصول آموزش نونهالان، آشنایی کافی داشته باشند و بدانند چگونه باید به آن ها نرمش و ورزش را آموزش داد، چرا که کودکان به دلیل حساسیت فیزیکیشان از آسیب پذیری زیادی برخوردار هستند و باید به گونه ای درست و اصولی تمرین داده شوند تا دچار آسیب های ورزشی نشوند. عرب می گوید: وجود آسیب و خون ریزی در ورزش اجتناب ناپذیر است، به همین دلیل در هنگام مسابقات از تیم های پزشکی آموزش دیده استفاده می شود اما در مجموع مربیان استان باید علاوه بر فراگیری صحیح اصول مربیگری همچون مربیان نجات غریق با اصول و نکات امدادی نیز آشنا باشند تا بتوانند در صورت بروز حادثه برای ورزشکار با امدادرسانی به موقع تا رسیدن تیم های امدادی اورژانس از تشدید آسیب پیشگیری کنند و حتی اگر ورزشکار دچار آسیب نخاعی یا شکستگی در بدن شد بتوانند با تثبیت فرد احتمال افزایش آسیب را کاهش دهند.

عرب: بیشتر آسیب های وارد شده به ورزشکاران، هنگام تمرین رخ می دهد که نمی تواند دلیلی جز بی توجهی به نکات اصولی و انجام نادرست تمرین داشته باشد

رئیس هیئت پزشکی ورزشی: بیشترین آسیب ها به ورزشکاران در نواحی تحتانی از قبیل زانوها یا مچ پا و ستون فقرات وارد می شود که آسیب های ستون فقرات، سنگینی بیشتری دارد، به گونه ای که طی سال های اخیر ۲ ورزشکار در رشته ژیمناستیک و کشتی به دلیل گرم نکردن مناسب بدن دچار آسیب نخاعی شدند

المپیاد بوکس ایرانیان به میزبانی استان برگزار می شود

گروه ورزش

مسابقات المپیاد بوکس ایرانیان، ماه آینده به میزبانی استان برگزار می شود. مدیر کل ورزش و جوانان به خبرنگار ما گفت: میزبانی رقابت های کشوری در استان اهمیت زیادی دارد و می تواند نگاه ورزشکاران دیگر استان ها به این منطقه را تغییر دهد، به همین دلیل هیئت های ورزشی باید میزبانی ایده آل و مناسبی داشته باشند. «ادهم کرد» افزود: مسابقات بوکس المپیاد ایرانیان یکی از رقابت هایی است که میزبانی آن به استان واگذار شده است و با توجه به اهمیت آن جلساتی با متولیان برگزار شد. وی بیان کرد: این رقابت ها، نقش مستقیمی در انتخابی المپیک ۲۰۲۰ دارد و میزبانی آن، فرصتی طلایی برای استان محسوب می شود و می توان در کنار امتیاز میزبانی، حضور مقتدرانه ای داشت و جایگاه بوکس استان را در سطح ملی ارتقا بخشید. وی بیان کرد: در رده های سنی پایه، ورزشکاران مستعدی در استان فعال هستند، باید از این ظرفیت در المپیاد برتر ورزشی به خوبی استفاده شود تا سکویی برای پیشرفت و پرورش نسل جدید قهرمانان استان شکل گیرد، در برخی رشته ها مانند کشتی چند سالی است چنین نگاهی ایجاد شده و موفقیت آمیز نیز بوده است. به گفته کرد، هیئت بوکس باید با برنامه ریزی منسجم و دقیق نسبت به روشنایی سالن ورزشی، رینگ بوکس، آماده سازی خوابگاه، فراهم کردن وسایل رفت و آمد ورزشکاران و شرایط مناسب برای میزبانی اقدام و از ظرفیت این اداره کل، استفاده کند.

پینگ پنگ بازان نوجوان رقابت می کنند

رقابت های تنیس روی میز نوجوانان استان در زاهدان برگزار می شود. رئیس هیئت تنیس روی میز استان به خبرنگار ما گفت: با توجه به برگزاری مسابقات استعدادیابی کشور و اهمیت اعزام استعدادهای استان به این رقابت ها، مسابقات تنیس روی میز در رده های سنی ۱۵-۱۲ سال دختر و پسر برنامه ریزی شد. «امید آذررنگ» افزود: این مسابقات پنج شنبه و جمعه این هفته برگزار می شود، در روز اول پسران به مصاف هم می روند و در روز دوم، مسابقات دختران برگزار می شود. وی بیان کرد: برگزاری چنین رقابت هایی علاوه بر توسعه ورونق ورزش تنیس روی میز زمینه ساز شناسایی استعدادهای جدید در این رده سنی است و می توان با پرورش این استعدادها در آینده قهرمانان ملی داشت.

نایب قهرمانی دونده استان در ابر ماراتن بین المللی راه ابریشم

گروه ورزش

دونده استان، مقام نایب قهرمانی سومین ابر ماراتن بین المللی راه ابریشم ایران را به نام خود ثبت کرد. رئیس هیئت دو و میدانی استان به خبرنگار ما گفت: سومین دوره مسابقات ابر ماراتن بین المللی راه ابریشم، با حضور ۳۵ دونده از شش کشور برگزار شد که حسینعلی شیخ، دونده استان به عنوان یکی از نمایندگان ایران برای رسیدن به سکوی قهرمانی، مسیر مسابقه را دوید. «ایرج رستم زهی» افزود: این دوره از محل اکو کمپ گردشگری هواپیمایی ماهان واقع در روستای ملک آباد، کار خود را آغاز کرد و دوندگان برای رسیدن به سکوی قهرمانی تا کاروانسرای زوار بخش شهداد در یک هفته دویدند. وی بیان کرد: شرکت کنندگان در روز اول این دوره، مسیر ۴۰ کیلومتری اکو کمپ گردشگری هواپیمایی ماهان تا دره دلفین ها واقع در بیابان لوت را دویدند، در دومین روز، مسافت ۳۸ کیلومتری دره دلفین ها تا گندم بریان و رود شور را طی کردند و پس از گذراندن شب در منطقه گندم بریان، در مسیر ۴۲ کیلومتری تا کاروانسرای حوض نادر در منطقه کلوت ها رقابت کردند. وی افزود: در روزهای چهارم و پنجم، دوندگان وارد مسیر کلوت ها که سخت ترین قسمت مسابقه بود، شدند. این قسمت با قوانین بسیار خاصی رو به رو بود، از جمله این که دوندگان باید مسیر ۷۵ کیلومتری را طی ۲۴ ساعت می دویدند و اگر از این بازه زمانی بیشتر می شد، امکان ادامه مسابقه را نداشتند و پس از یک شب استراحت در روستای کریم آباد، صبح روز ششم باید مسیر ۳۸ کیلومتری تا روستای جهر در حوالی شهر اندوهجرد را طی می کردند. به گفته وی، در نهایت در روز هفتم این ابر ماراتن، دوندگان مسیر ۱۷ کیلومتری تا محل کاروانسرای زوار اندوهجرد را دویدند که اکبر نقدی از تبریز زودتر از بقیه دوندگان خود را به خط پایان رساند و حسینعلی شیخ نماینده استان، نایب قهرمانی ماراتن را به خود اختصاص داد، آلبرتو نمینده از ایتالیا هم مقام سوم را کسب کرد.

لذت سرگرمی + جوایز نقدی و غیرنقدی هفتگی

پاسخ صحیح هر سرگرمی، یک شانس قرعه‌کشی
قرعه کشی و اسامی برندگان، شنبه هر هفته

خط اختصاصی پاسخ ها و نظرات: ۳۰۰۰۷۲۲۵۲
اطلاعات بیشتر در وب سایت 1sargarmi.ir

۱۵ دقیقه فقط برای استراحت ذهن...

لذت سه‌شنبه‌ها

آرامش با سه رنگ آبی، قرمز، مشکی

• محمدمهدی رنجبر

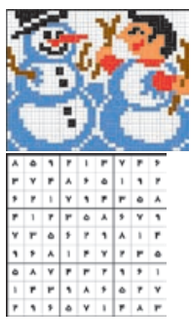
۱) باز هم سه‌شنبه رسید و در بخش «لذت سرگرمی» برای شما یک «نقش‌یاب شماره» داریم که حل کردنش فقط با سه رنگ آبی و قرمز و مشکی، بسیار آرامش‌بخش است اما با یک رنگ قلم هم می‌توان به پاسخ رسید و در قرعه‌کشی هفتگی شرکت کرد.

۲) دیروز یکی از سودوکوباز‌های حرفه‌ای روال حل یک سودوکو را به صورت فیلم برای ما ارسال کردند. ما هم این فیلم را تقدیم تمام علاقه‌مندانی می‌کنیم که در زمینه سودوکو نیاز به آموزش دارند. برای مشاهده این فیلم، «کیوآر کُد» بالا را با دوربین تلفن همراه یا تبلت‌تان اسکن کنید یا در وب‌سایت www.1sargarmi.ir به بخش توصیه‌های مربیان وارد شوید.

۳) اگر شما هم برای حل کردن سودوکو یا سرگرمی‌های نقش‌یاب، ترفندی دارید می‌توانید با تهیه کردن فیلم‌های کوتاه آموزشی، روش حل‌تان را به دیگران آموزش دهید. ما هم با منتشر کردن فیلم‌تان شما را به عنوان مربی به دیگران معرفی می‌کنیم و نام و تصویرتان را در همین ستون درج می‌کنیم.

موفق و پیروز باشید؛
و حرفه‌ای

پاسخ مسابقه‌های قبل



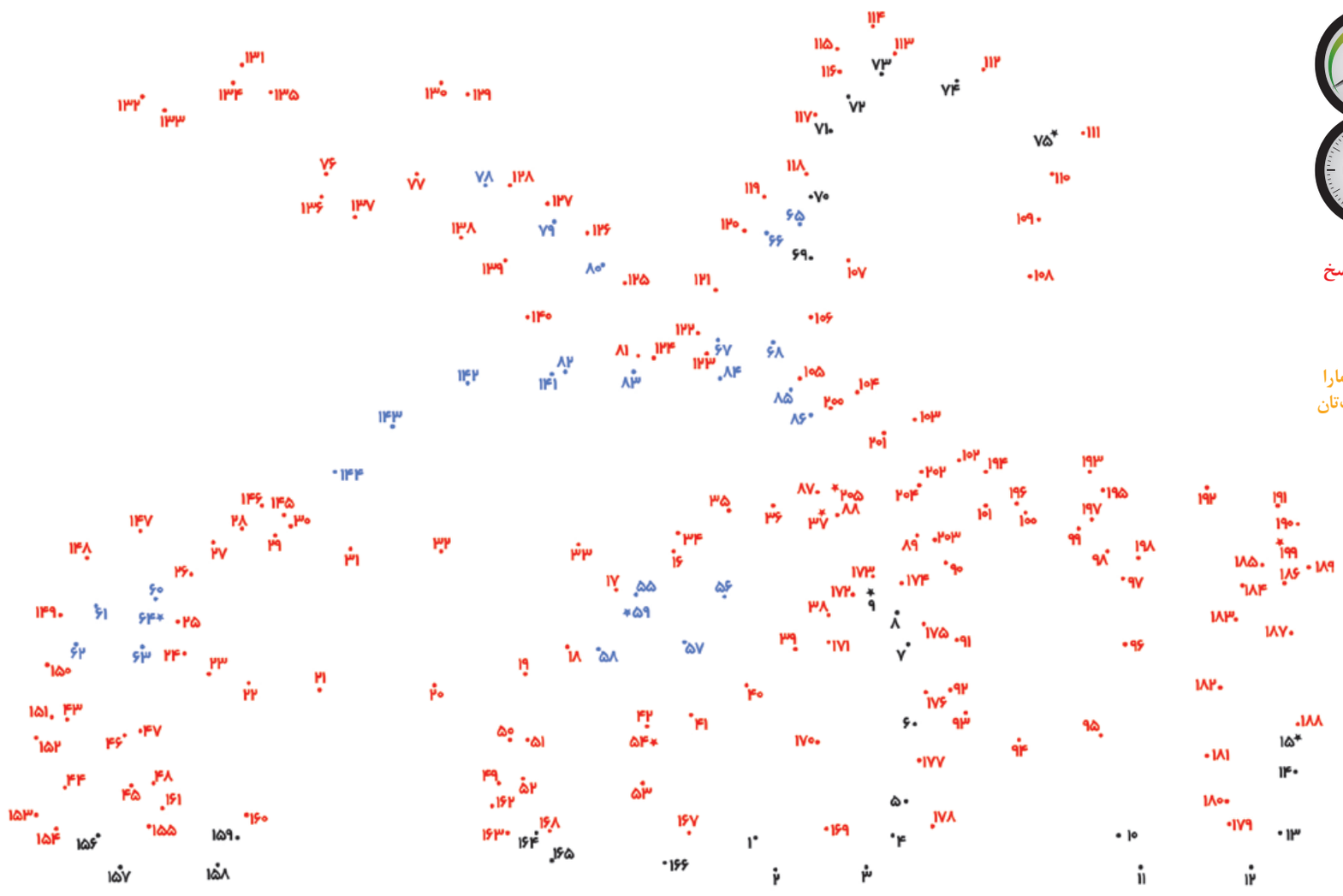
نقش‌یاب شماره

سه‌شنبه‌ها

بسیار ساده — ۱۵ دقیقه

■ قانون:
از شماره یک تا بزرگ‌ترین شماره، به ترتیب هر نقطه شماره‌دار را با رنگ خودش، به نقطه بعدی وصل کنید. هر کجا به جای «نقطه» به علامت «ستاره» رسیدید، خط‌تان باید قطع شود تا با پیدا کردن شماره بعدی، کشیدن تکه خط جدیدی را آغاز کنید. بعد از پایان کار، خط‌ها را ضخیم‌تر کنید تا تصویر کشف‌شده را واضح‌تر ببینید.

برای ارسال پاسخ و شرکت در مسابقه، دو تا از اجزای تصویر این معما را در متن پیامک‌تان نام ببرید.



سودوکو

هر روز

■ قانون: ارقام ۱ تا ۹ را در خانه‌های خالی بنویسید طوری که در هر سطر، در هر ستون و در هر مربع ۳ در ۳ هیچ رقمی تکراری نباشد.

بسیار ساده — ۱۰ دقیقه

			۹					۸
	۹				۵	۲		
		۱		۲	۶	۵	۷	۹
۸	۳	۵	۱		۹		۴	
	۴						۱	
	۶		۲		۸	۹	۵	۳
۳	۷	۸	۵	۹		۶		
۵		۶	۸				۹	
					۱			

متوسط — ۳۰ دقیقه

۸						۱	۲	
			۵	۹				
	۹	۳					۵	۴
۳	۷	۱	۲					۶
				۷				
۴					۳	۷	۹	۲
۹	۸					۲	۱	
				۸	۱			
	۴	۷						۵

بسیار سخت — ۵۰ دقیقه

	۴	۹	۱	۲		۵		
					۹		۴	۸
۲		۵		۴				۱
		۱			۵			
	۶						۸	
			۶			۷		
۳				۵		۸		۲
۸	۹		۲					
		۲		۸	۷	۶	۳	

برای ارسال پاسخ و شرکت در مسابقه، تمام ارقام سطرهای یک سودوکوی حل‌شده را به ترتیب از خانه بالا-چپ تا خانه پایین-راست به صورت یک عدد ۸۱ رقمی (بدون فاصله، اینتر یا کاراکتر دیگری) پیامک کنید.

حرفه‌ای‌ها و مدعیان سودوکو درجه دشواری هر سودوکو + زمان حل‌شان را پیامک کنند. مثال: متوسط ۰۰:۱۲:۲۰