

چابک

PDF Compressor Free Version

نشریه علمی ورزشی دانشگاه الزهراء
شماره سوم

- ✓ استرس در ورزش
- ✓ همه چیز درباره والیبال
- ✓ ورزش در بارداری
- ✓ شنای موزون
- ✓ معرفی کتاب



[Type here]

PDF Compressor Free Version

[Type here]

PDF Compressor Free Version

مدیر مسئول : فائزه صفری

ویراستار و صفحه ارا : فائزه محقق

طراح جلد : فائزه محقق

هیئت تحریریه : فائزه صفری، ملیکا ابیاری، زهرا ذولفقار، کوثر عبدالهی، سارا دادگر

شماره نشریه : 3

<< مسئولیت صحت مطالب بر عهده نویسندگان است. >>

5..... سخن سر دبیر

6 استرس در ورزش

11 والیبال

18 ورزش در بارداری

25 شنای موزون

28 معرفی کتاب

PDF Compressor Free Version

سخن سردبیر

بسم الله الرحمن الرحيم....

خداوند را شاکرم که توانستم توفیق این را داشته باشم تا بار دیگر در خدمت شما عزیزان باشم.

در این سری از نشریه تالش کردیم تا مطالبی مفید و ارزشمند در اختیار شما عزیزان قرار دهیم.

امیدوارم که با خواندن این مطالب انگیزه و شوق شما به ورزش و در نتیجه گسترش فرهنگ ورزشی و سلامت و بهبود عملکرد جسم و روح در کشور افزایش یابد. چرا که با داشتن روح و جسمی سالم جامعه ای سالم خواهیم داشت.

به امید داشتن جامعه ای زیباتر.....

یا حق

آتوسا سروآزاد

بهار ۹۸

PDF Compressor Free Version



استرس در ورزش

تهیه کننده: سارا دادگر، ریحانه رامشینی، فائزه سنایی

چکیده

هدف تحقیق حاضر، بررسی عوامل استرس‌زای مدیریتی و سازمانی در بین مربیان و دبیران تربیت بدنی طبق نتایج این تحقیق رابطه‌ی ضعیف مثبت و معناداری بین هر یک از عوامل استرس‌زای سازمانی و مدیریتی وجود دارد، و به طور کلی میزان شیوع عوامل سازمانی بیشتر است. همچنین این تحقیق میزان بالایی از استرس را در بین دبیران تربیت بدنی نشان می‌دهد که در این میان

[Type here]

میزان استرس دبیران تربیت بدنی زن بیشتر از دبیران مرد می‌باشد. بررسی نتایج نشان می‌دهد که تفاوت معناداری از نظر میزان استرس در بین بعضی از مناطق استان قرار دارد.

PDF Compressor Free Version

واژگان کلیدی: مربیان ورزشی، عوامل استرس‌زای شغلی، فشار زمان، فشار کیفیت کار، حجم کار.



مقدمه

در عصر حاضر که به عنوان عصر ارتباطات شناخته می‌شود، وجود عواملی همچون توسعه شهرنشینی، افزایش جمعیت، پیچیدگی تکنولوژی و ارتباطات باعث به وجود آمدن فشارهای عصبی و در نتیجه امراض روحی و مشکلات رفتاری شده‌اند. فشار عصبی یا همان استرس در واقع عکس‌العملی است که انسان در برابر محرک‌های ناسازگار بیرونی از خود نشان می‌دهد و از دو جنبه تقاضای فردی و محیطی قابل بررسی است.

استرس شغلی زیان‌های بسیاری بر عملکرد مدیران و کارکنان سازمان‌ها دارد؛ زیرا اعمال و رفتار آن‌ها را مستقیماً تحت تاثیر قرار داده و در نتیجه باعث متزلزل شدن اهداف سازمانی می‌گردد. همچنین به دلیل اینکه استرس بهداشت، سلامت، تعادل روانی و عملکرد کارکنان را تحت تاثیر قرار می‌دهد باعث افزایش هزینه‌های درمانی و سازمانی می‌گردد. عامل ایجاد استرس شغلی،

[Type here]

اختلاف بین نیازها و انتظارات فردی با شرایط و محیط واقعی شغلی است. تحقیق در زمینه عوامل استرس‌زای شغلی در سازمان‌های ورزشی داخل کشور بسیار محدود می‌باشد. در بررسی استرس شغلی سه جریان کاملاً مرتبط وجود دارد که عبارت‌اند از؛ عوامل استرس‌زا، فرایند رویارویی با استرس و نتایج سازمانی که باید از یکدیگر تفکیک شوند. در صورتی که فرد قادر نباشد سازگاری مؤثری با استرس داشته باشد دچار فرسودگی می‌گردد و در نتیجه سازمان دچار کاهش عملکرد و رضایت شغلی، غیبت و جابه‌جایی و پایین آمدن کیفیت خدمات از طرف کارمندان می‌شود.

عوامل استرس‌زا موضوع تحقیق را تشکیل داده‌اند که می‌توان آن‌ها را اینگونه طبقه‌بندی کرد:

1- عوامل استرس‌زای برون سازمانی-درون سازمانی

2- عوامل استرس‌زای فردی- گروهی

3- عوامل استرس‌زای سازمانی-مدیریتی

بیان مسئله

موضوع تحقیق، بررسی عوامل استرس‌زای شغلی در بین کارکنان ادارات و مدارس تربیت بدنی می‌باشد. روش تحقیق، کتابخانه‌ای و مرورری است و ما در این تحقیق می‌کوشیم به بررسی چگونگی رفع این مشکل بپردازیم

ضرورت و اهمیت تحقیق

این تحقیق می‌تواند ما را در شناخت عوامل استرس‌زا و نحوه رویارویی و کنترل آن‌ها یاری دهد که این امر موجب افزایش رضایت شغلی و کاهش استرس مربیان و دبیران تربیت بدنی می‌گردد. همچنین با توجه به اینکه شناخت استرس و تلاش در جهت رفع آن به سلامت مربیان کمک می‌کند، صدمات و خسارات وارده بر تصمیم‌گیری و برنامه‌ریزی را کاهش می‌دهد و برقراری روابط با دیگران را تسهیل می‌کند، می‌توان به اهمیت این تحقیق پی برد.

یافته‌های تحقیق

بررسی وضعیت شغلی دبیران نشان داد 18/2٪، 43/9٪ و 37/9٪ به ترتیب سابقه‌ی شغلی زیر ده سال، یازده-دوازده سال و بیست و یک سال از دبیران یک سال به بالا دارند و 84/1٪ از دبیران مدرک تحصیلی تربیت بدنی دارند که مقایسه‌ی میزان شیوع عامل‌های استرس‌زای دبیران سازمانی مدیریتی در تربیت بدنی نشان داد 74/2٪ از دبیران میزان شیوع عامل‌های استرس‌زای سازمانی و مدیریتی در بین دبیران در حد زیاد و خیلی زیاد در نظر گرفتند. به طور

[Type here]

کلی 72٪ از دبیران شیوع کل عامل های استرس زای شغلی را در حد زیاد و بسیار زیاد میدانند. (1)

کل عامل های استرس زا		مدیریتی		سازمانی		میزان شیوع
درصد	تعداد	درصد	تعداد	درصد	تعداد	
4/5	6	8/3	11	3	4	کم
23/5	31	34/8	46	22/7	30	متوسط
59/1	78	49/2	65	47/7	63	زیاد
12/9	17	7/6	10	26/5	35	خیلی زیاد
100	132	100	132	100	132	جمع

میزان استرس شغلی دبیران تربیت بدنی استان بدین گونه است که 70٪ دبیران مورد بررسی دارای استرس شغلی بالایی هستند. میانگین و انحراف معیار دبیران برابر با 107/27 و 2/73 می باشد و همچنین میانگین استرس شغلی با نورم پرسش نامه ی (100) به لحاظ آماری معنی دار است بنابراین میتوان نتیجه گرفت که دبیران راهنمایی استان دارای استرس شغلی بالایی هستند و بسته به تفکیک جنسیت میانگین استرس شغلی دبیران زن نسبت به دبیران مرد بزرگتر است لذا آن ها از استرس بیشتری رنج میبرند و استرس شغلی آنها با توجه به سابقه ی بالا نیز زیاد می باشد و بستگی به سابقه ی کاری نیز نمی باشد (2)

بررسی ویژگی های فردی مربیان جهت تعیین ارتباط این ویژگی با عوامل استرس زای شغلی نشان می دهد که 53٪ از مربیان دارای تحصیلات تربیت بدنی هستند. وضعیت نمرات عوامل مختلف استرس زای شغلی در بین مربیان نشان می دهد که قدرت استرس زایی ابهام نقش، تضاد نقش، پذیرش مسئولیت دیگران، تکنولوژی شغل و پیشرفت شغلی به ترتیب از کم به زیاد است. کمبود وقت اصلی ترین عامل استرس زا در بین مربیان زن شناسایی شده است. (3)

PDF Compressor Free Version

بحث و نتیجه گیری:

یافته های تحقیق نشان می دهد عوامل استرس زای شغلی، فقط در مشاغل صنعتی یا حرفه ای وابسته به پزشکی شایع نیست بلکه درصد زیادی از معلمان تربیت بدنی نیز با این عوامل رو به روهستند و با توجه به نتایج سایر تحقیقات شیوع عوامل استرس زا بالاتر از حد متوسط است در ارتباط مقایسه استرس شغلی دبیران مرد و زن نتایج تحقیق حاضر بیانگر این است که میانگین استرس شغلی در بین مربیان زن تربیت بدنی به طور معنا داری از دبیران مرد بیشتر است شیوع عوامل استرس زای شغلی در بین دبیران تربیت بدنی بالاتر از حد متوسط است. بررسی عوامل استرس زای شغلی به ویژه در عامل پذیرش مسئولیت دیگران نشان می دهد که مربیان دارای مدرک تحصیلی بالاتر کم تر از مربیان دارای مدرک تحصیلی پایین تر هستند به طور کلی شیوع عوامل استرس زای شغلی در بین دبیران به ویژه عوامل سازمانی نشان داد در بررسی وضعیت دبیران تربیت بدنی باید به شرایط شغلی ویژه و جایگاه سازمانی آنان در آموزش و پرورش توجه جدی شود.



PDF Compressor Free Version

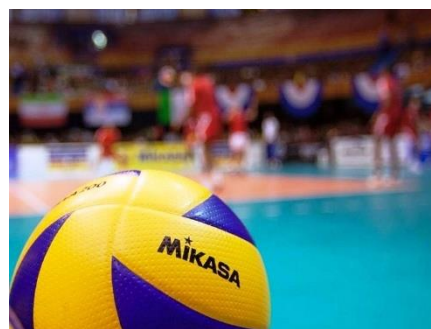
ششمین انفجار انرژی در جهان

ملیکا آبیاری (دانشجوی کارشناسی رشته تربیت بدنی)

صحبت از رشته ورزشی ای است که برای شما، شرایطی را ایجاد می کند که با توجه به سن و جنسیت و شرایط جسمانی خود بتوانید در آن شرکت و حین فعالیت از آن لذت ببرد. ورزشی که هر تماشاچی ای را حتی برای یک بار امتحان کردن آن ترغیب می کند. بر طبق اعلام رسمی سایت اسپورتولوژی در رده بندی برترین ورزش های جهان، رشته والیبال با داشتن 900 میلیون هوادار در سراسر جهان، ششمین ورزش محبوب دنیا شناخته شده است که با بررسی مواردی چون میزان طرفداران و تماشاچیان در جهان، بینندگان تلویزیونی، محبوبیت در اینترنت، تعداد لیگ های حرفه ای در جهان، برابری جنسیتی، دسترسی برای عموم مردم، تهداد بازیکنان آماتور در جهان و... نتیجه گیری شده است.

گذری در تاریخ والیبال

در سال 1895 فردی به نام ویلیام جی. مورگان در ایالت ماساچوست آمریکا با ترکیب رشته هایی شامل بسکتبال، تنیس، هندبال و بدمینتون رشته ای به نام مینتون را ابداع کرد که بعد ها توسط دوست و همکار او آلفرد تی. هالستید، نام والیبال را بر روی این رشته گذاشت. در آغاز برای والیبال قوانین خاصی تدوین نشده بود اما رفته رفته با همه گیر شدن آن نیاز به وضع قوانین و مقرراتی بود که انجام بازی را برای همگان یک دست و آسان کند. اواخر سال 1299 هجری شمسی میرمهدی ورزشنده استاد بزرگ ورزش، والیبال را به ایران آورد.



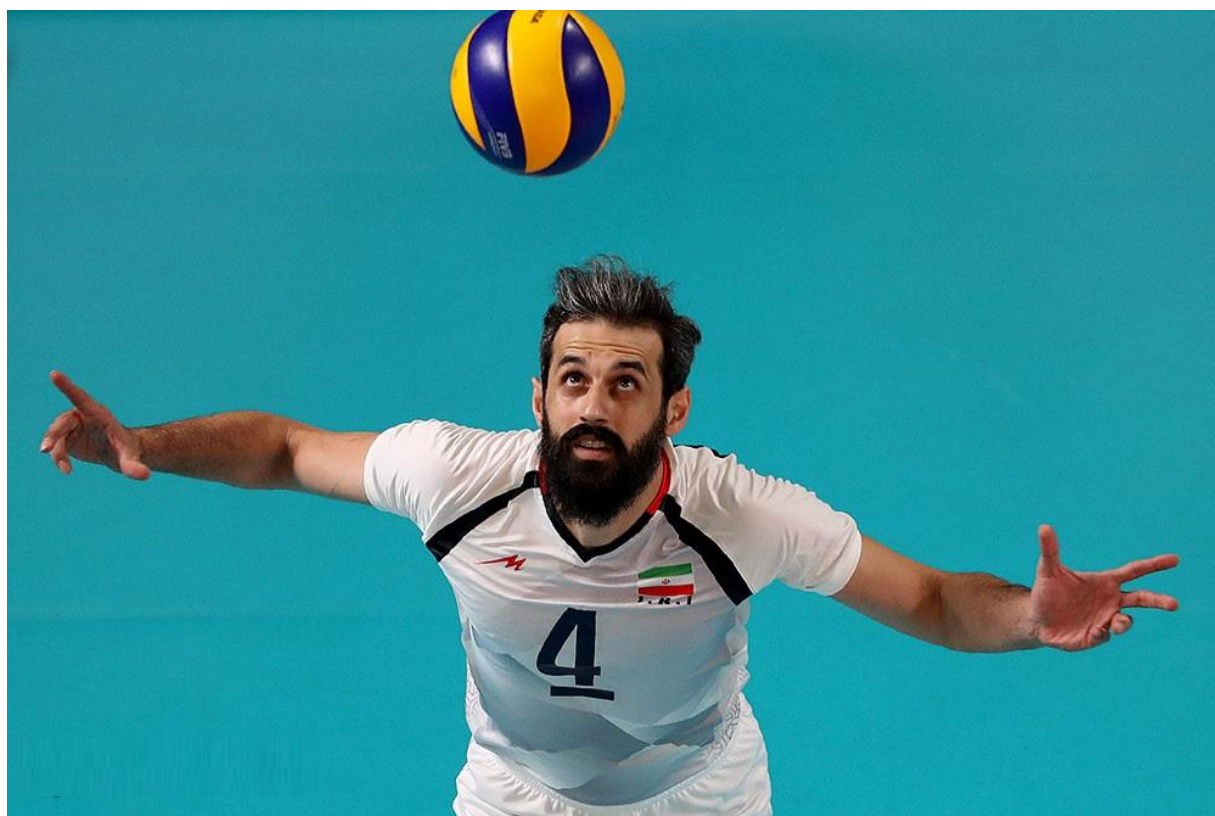
والیبال چیست؟

والیبال، ورزشی که توسط دو تیم و در زمینی که به وسیله ی تور به دو قسمت مساوی تقسیم شده، بازی می شود. در این ورزش بازیکنان با پاها جا به جا شده، با دست ها به توپ ضربه زده و

با فکر بازی می کنند. ویژگی های این رشته ی ورزشی را می توان اینگونه برشمرد؛

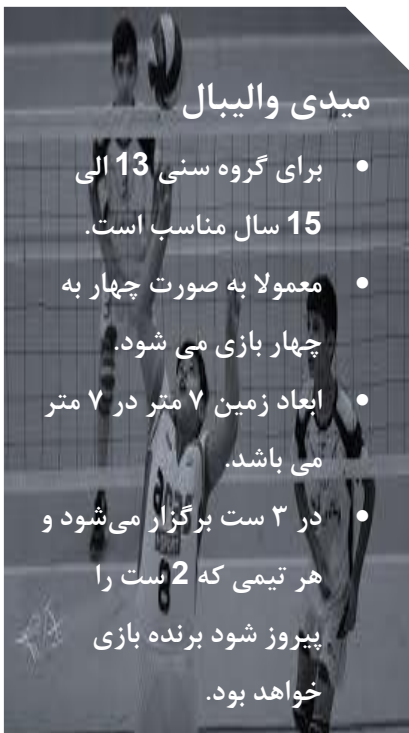
PDF Compressor Free Version

- مقررات بازی در آن با توجه به سن، جنسیت و حتی ناتوانی جسمی، به شما این قابلیت را می دهد که با کمترین امکانات و در هر مکانی به فعالیت و بازی بپردازید.
- به موجب تحرک زیاد و تمرینات متفاوت سرعت، قدرت، تعادل و عکس العمل را در شما تقویت می کند.
- اگر به برخورد فیزیکی علاقه ای ندارید؛ برایتان فضایی مناسب و هیجان انگیز و به دور از تنش و برخورد فیزیکی ایجاد می کند.
- تعداد بازیکنان با توجه به مساحت زمین زیاد محسوب می شود، اما تلاش برای نگه داشتن توپ در جریان بازی شما را به تحرک زیاد وادار می کند.
- تیمی بودن این رشته است که روحیه همکاری و همبستگی را در شما بالا می برد



PDF Compressor Free Version

از انواع روش های بازی والیبال می توان به بازی در ساحل و زمین های سالنی با ابعاد متفاوت برای



میدی والیبال

- برای گروه سنی 13 الی 15 سال مناسب است.
- معمولاً به صورت چهار به چهار بازی می شود.
- ابعاد زمین ۷ متر در ۷ متر می باشد.
- در ۳ ست برگزار می شود و هر تیمی که 2 ست را پیروز شود برنده بازی خواهد بود.



مینی والیبال

- برای گروه سنی 9 الی 12 سال مناسب است.
- معمولاً به صورت سه به سه بازی می شود.
- ابعاد زمین ۶ متر در ۶ متر و یا ۵ متر در ۵ متر می باشد.
- در ۳ ست برگزار می شود و هر تیمی که 2 ست را پیروز شود برنده بازی خواهد بود.



والیبال ساحلی

- مهم ترین ویژگی آن برگزاری در فضای باز و بازی در ماسه است.
- هر تیم شامل دو بازیکن می باشد.
- در هنگام مسابقه تیم ها نمی توانند از مربی استفاده کنند.
- در ۳ ست برگزار می شود و هر تیمی که 2 ست را پیروز شود برنده بازی خواهد بود.

سنین مختلف اشاره کرد.

والیبال سالنی:

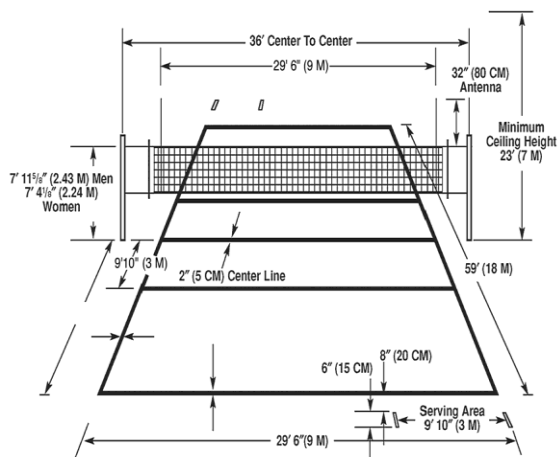
- ارتفاع فضای آزاد تا سقف باید حداقل 7 متر باشد که از سطح زمین بازی اندازه گیری می شود.
- سطح زمین باید افقی و صاف باشد و برای بازیکنان خطر مصدومیت به همراه نداشته باشد.
- تور به صورت عمودی در بالای خط مرکزی قرار دارد که به ارتفاع لبه بالای آن تا سطح زمین 43/2 متر برای مردان و 24/2 متر برای بانوان تنظیم می شود.

- به صورت 6 به 6 بازی می شود.
- زمین بازی به شکل مستطیل به ابعاد 18 در 9 متر است که حداقل به اندازه 3 متر از هر طرف به وسیله منطقه آزاد احاطه می شود.
- خط مرکزی، زمین را به دو قسمت مساوی 9 در 9 متر در هر طرف تقسیم می کند.
- در هر زمین یک خط حمله (یک سوم) با فاصله 3 متر از خط مرکزی وجود دارد.

[Type here]

PDF Compressor Free Version

➤ هر تیم می تواند در زمین خود حداکثر سه بار با توپ (غیر از برخورد توپ در دفاع روی تور) تماس داشته باشد و هدف اصلی فرود آوردن توپ در زمین مقابل بوده و تیم مقابل نیز می خواهد از فرود توپ در زمین خود جلوگیری کند.





تکنیک های پایه در والیبال

1- پنجه

ارسال با پنجه معمولاً برای پاس دادن و دریافت سرویس و توپ گیری توپ های با سرعت پایین کار می رود بیشترین کاربرد ارسال با پنجه در ارسال پاس می باشد که برای تغییر جهت ارسال اول و هدایت توپ به منطقه که برای آبخار زدن مناسب باشد به کار می رود.



2- ساعد

ارسال با ساعد به منظور کنترل توپ در دریافت سرویس و توپ گیری دفاع داخل زمین بسیار کاربردی است. ارسال با پنجه و ارسال با ساعد از پایه های والیبال هستند که کاربرد بالایی در دریافت سرویس، ارسال پاس و توپ گیری دارند.



3- آبخار

آبخار مهیج ترین قسمت بازی والیبال می باشد که در آن توپ با سرعت از بالای تور روانه زمین حریف می شود آبخار قدرتمندترین ضربه در والیبال و موثر ترین راه برای پیروزی در رالی است.



4- سرویس

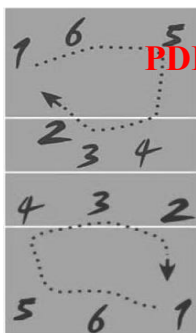
هر رالی با سرویس آغاز می شود. بازیکن باید طوری با دست به توپ ضربه بزند که توپ از روی تور عبور کرده و در داخل زمین حریف فرود بیاید بازیکنان باید با توجه به سطحی که در آن حضور دارند از سرویس های متفاوتی استفاده می کنند



5- دفاع

دفاع روی تور اولین خط دفاعی در والیبال می باشد هدف اول در دفاع روی تور جلوگیری از ورود توپ آبخار زده شده به زمین خود می باشد. هدف دوم جهت دادن توپ آبخار زده شده به سمت توپ گیری های تیم خودی است.





PDF Compressor Free Version

چرخش ساده والیبال

زمین والیبال شامل شش منطقه تقسیم بندی شده که در هر کدام از این مناطق یک بازیکن قرار دارد که ترتیب شماره گذاری این مناطق بر خلاف جهت عقربه های ساعت و چرخش در زمین در جهت عقربه های ساعت می باشد. در این تقسیم بندی سه بازیکن در منطقه جلوی زمین و سه بازیکن در منطقه عقب زمین قرار دارند که با توجه به چرخش فوق همه بازیکنان در همه مناطق جلویی و عقبی جا به جا می شوند.

قوانین لازم برای شروع یک بازی والیبال



- ✓ بازی باید با سرویس و از پشت خط عرضی زمین که منطقه سرویس نام دارد، شروع شود.
- ✓ هر بازیکن در هر چرخش، فقط یک بار فرصت دارد که اقدام به زدن سرویس کند اگر سرویس به تور برخورد کند امتیاز

به نفع تیم مقابل ثبت می شود ولی اگر وارد زمین حریف شود رالی ادامه می یابد .

✓ فقط سه بازیکن جلو می توانند در حمله و دفاع روی تور شرکت کنند و سه بازیکن عقب فقط از پشت خط یک سوم اجازه پریدن و حمله را دارند.

✓ توپ داخل است چنانچه در هر لحظه ای از تماس با زمین قسمتی از توپ زمین یا خطوط محدود کننده زمین را لمس کند.

✓ توپ اوت است زمانی که کاملاً خارج از خطوط محدود کننده زمین به زمین برخورد کند، به شی خارجی، سقف یا شخصی که خارج از بازی است برخورد کند.

✓ چنانچه بیش از سه ضربه به توپ زده شود تیم مرتکب خطای چهار ضربه می گردد.

✓ یک بازیکن نمیتواند دو مرتبه پیاپی به توپ ضربه بزند.

✓ در صورتی که ترتیب جابه جایی افراد در زمین و زدن ضربه سرویس رعایت نشود، خطای چرخش اتفاق می افتد.

✓ تماس بازیکن با تور، در جریان بازی با توپ خطا می باشد.

[Type here]

✓ بازیکنان سه منطقه عقب زمین نمی توانند جلو یا روی خط حمله بپرند و آبشار بزنند.
PDF Compressor Free Version

تفاهم دارید داشتن از تباط مناسب و مثبت بسیار مهم است.

■ زمین بازی و اطراف آن را از اجسام اضافی مانند شیشه، وسایل فلزی، سنگ و غیره پاک کنید.

■ قبل از بازی آلودگی های روی توپ را پاک کنید.

■ در زمان استراحت بدن خود را بپوشانید.

نکات ایمنی

■ به منظور جلوگیری از آسیب دیدگی، عضلات

و مفاصل خود را خوب گرم کنید

■ از بی آب شدن بدن جلوگیری کنید.

■ مکان و زمانی را برای بازی انتخاب کنید که

مزاحم همسایه ها و مردم نباشید.

■ مطمئن شوید که با همبازی های خود کاملا

و در آخر تلاش شما عزیزان با این هدف باشد که با روحیه ای رقابت طلب پا به این رشته ورزشی گذاشته، با حفظ جوانمردی و ارزش های اخلاقی پیروز هر میدان باشید. امید است که با ایجاد محیطی شاد و پر انرژی، اوقات فراغتی ماندگار برای خود و دیگر همراहतان بسازید.



ورزش در دوران بارداری

PDF Compressor Free Version

زهرا ذوالفقاری

کارشناس تربیت بدنی دانشگاه الزهرا (س) تهران



مقدمه

بارداری پدیده ای زیبا و دلنشین است که هر زنی در طول زندگی به احتمال زیاد آن را تجربه خواهد کرد. دوران بارداری یکی از با اهمیت ترین دوره ها برای هر زن است چون در این دوران وظیفه شنا سی مادر تکامل می یابد از این رو معمولاً زندگی از سان تحت تأثیر دوران بارداری است، از همین رو مادر باید برای سلامت و کیفیت زندگی خود و جنینش تلاش کند. زیرا رشد متعادل و همه جانبه کودک هم چنین سلامت جسم و روان او در آینده وابسته به دوران پیش از بارداری و بارداری است از این حیث برای این که بتوانیم آینده ی بهتری برای فرزند خود رقم بزنیم نیاز است که به این دوران توجه کنیم، چون بارداری یک تجربه ناشناخته است که نداشتن آگاهی موجب ترس و نگرانی از این دوران می شود.

[Type here]

در دوران بارداری بدن مادر یک رشته تغییرات خاصی را تجربه می کند. این تغییرات ممکن است موجب درد مفاصل، کمردرد، پشت درد، مشکلات گردش خون، گوارشی، اختلالات تنفسی و عوارض ناشی از شل شدن عضلات شکم و... شود. اگر بدن زن باردار با تغییرات هماهنگ شود، می تواند این مشکلات را به حداقل برساند. این انطباق از طریق یک رشته فعالیت های ورزشی مانند اصلاح وضعیت ها، تمرین های کششی، اصلاح تنفس، تن آرامی به همراه تجسم، تمرکز، ماساژ و.. امکان پذیر است. همچنین این روش ها به وی کمک می کند تا بتواند با آمادگی بیشتری مراحل مختلف زایمان و دوران پس از آن را سپری کند.

تحقیقات مختلفی در مورد تاثیرات ورزش در دوران بارداری صورت گرفته است. طبق تحقیقات صورت گرفته مشخص گردیده است که ورزش دوران بارداری و رعایت اصول بهداشتی در دوران بارداری نه تنها برای مادران مفید بوده بلکه در سلامت جنین نیز اثرات ارزشمندی در بر خواهد داشت. فواید ورزش برای مادران شامل: کاهش شدت و تناوب درد کمر، تقویت عضلات کف لگن، وضع حمل آسان، بهبود هضم غذا و مشکلات گوارشی، انرژی بیشتر برای فعالیت های روزانه، کاهش سریعتر وزن پس از زایمان، کاهش استرس، اضطراب و افسردگی، وضع حمل طبیعی، کنترل افزایش وزن مناسب در دوران بارداری، آرامش بنیاد خانواده در این دوران، کمک به ایجاد آمادگی برای بدن، تحمل فشار زایمان، بهبود وضعیت تعادل، کمک به بدن در حمل موثر بار اضافی در دوران بارداری، بهبود گردش خون، کاهش فشار خون و استراحت ضربان قلب، کاهش تورم اندام ها، خستگی و کوفتگی بدن، گرفتگی ساق پا و یا تنگی تنفس، کمک به بهبود خواب مادر باردار، افزایش اعتماد به نفس مادر و زمان وضع حمل کوتاهتر و ملاحظات پزشکی کمتر به دنبال دارد. همچنین انجام ورزش های مناسب در این دوران فوایدی مانند: رشد بهتر مغز جنین، نخستین و بهترین اقدام موثر برای تقویت قلب کودک، وزن مناسب در زمان تولد و آینده کودک، بهره هوشی بالاتر نسبت به کودکان هم سن و سال و تولد نوزادانی آرام را برای جنین دارد.

اصولاً با توجه به حساسیت مادر و نوزاد در دوران بارداری انجام هر نوع ورزشی برای مادر باردار توصیه نمی شود. چه بسا انجام ورزش های سخت و یا بدون رعایت استانداردهای ممکن باعث آسیب هایی به مادر یا نوزاد شود. تحقیقات نشان داده است که ورزش های پربرخوردی مانند ورزش های رزمی، اسکی و غواصی، شیرجه، اسب سواری، دوچرخه سواری کوهستان برای زنان باردار مضر بوده و ورزش های کششی نظیر یوگا، بادی بالانس، پیلاتس همچنین ورزش های پویا نظیر ایروبیک (کار با توپ، کار با کش، کار با دمبل...) و ورزش های آرام نظیر شنا، پیاده روی برای زنان باردار مفید می باشد. در ادامه ورزش های تمرینی نرم و ملایم و بی خطری که بیشترین استفاده در دوران بارداری را دارند ذکر می شوند:

1. تمرین های کششی

تمرین های کششی، ساده و ملایم هستند و باید به آرامی انجام شوند. این تمرینات علاوه بر فواید جسمانی، موجب کاهش ترس و هیجان، از بین بردن اضطراب، افزایش اعتماد به نفس، صبوری و ثبات احساسات (برخورداری از رفتار صحیح و تمایلات

[Type here]

مثبت) می شود. البته بهتر است برای انجام صحیح و هماهنگ تمرین ها و جلوگیری از حرکات اضافی، این تمرین ها توسط مربی و در کلاس به زن باردار آموزش داده شود. باید به این نکته توجه شود که لازم است قبل از شروع به تمرین مثانه خالی شود، لباس و شلوار راحت پوشیده شود، از زیورآلات استفاده نشود، ملحفه و بالش به همراه داشته باشد، با معده خالی یا خیلی پر تمرین نشود، در حین تمرین ها ، نفس حبس نشود، از زور زدن در هنگام انجام حرکات خودداری شود، حرکات کششی بطور صحیح و در هر دو طرف بدن انجام شود، تمرین ها در محیط آرام انجام شود، در محل خیلی گرم و آلوده به گرد و خاک تمرین نشود، حرکات آرام انجام شود و در صورت احساس درد، تپش و تنگی نفس، خیس شدن ناگهانی ، لکه بینی یا خونریزی، سرگیجه و خستگی در حین انجام حرکات از ادامه تمرین ها خودداری نموده و در صورت نیاز با ماما یا پزشک مشورت شود. تمرینات کششی انواع مختلفی دارد که در زیر ذکر می شوند:

الف: تمرین با وضعیت نشسته چهار زانو

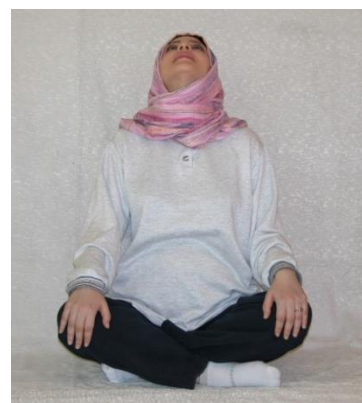
حرکت سوم: عضلات بازو و سینه و ستون فقرات



حرکت دوم: تقویت عضلات شانه



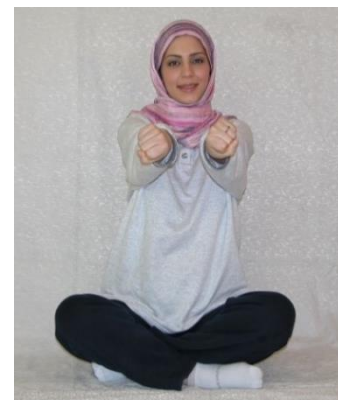
حرکت اول: کشش ناحیه گردن



حرکت پنجم: کشش در پهلوها



حرکت چهارم: گرم کردن دست ها و مشت ها



[Type here]

PDF Compressor Free Version

حرکت دوم: دراز کش به پهلو



د: کشش در ناحیه کشاله ران



ب: تمرین در وضعیت دراز کش

حرکت اول: دراز کش به پشت



ج: تمرین در وضعیت چهار دست و پا



2. تمرین اصلاح الگوی تنفس



[Type here]

اکسیژن اولین چیزی است که جنین در دوران بارداری و زایمان نیاز دارد. با تنفس زن باردار، اکسیژن از راه بند ناف به جنین می رسد نحوه تنفس از شروع بارداری تغییر می کند و سریع و کوتاه می شود. تنفس باید در دوران بارداری اصلاح شود. تنفس منظم و صحیح یکی از آسان ترین روش های رسیدن به شلی عضلات است ، قبل از هر چیز باید در وضعیت مناسب قرار گرفت. سپس به تنفس خود فکر کرد و آرام و راحت نفس کشید. دم باید با انبساط شکم و از طریق بینی و بازدم باید فعالانه و از طریق دهان به صورت آه، زمزمه یا با صدا و با انقباض مختصر شکم و پرینه باشد.

اغلب در هنگام انقباضات زایمانی ناخودآگاه تنفس سریع می شود که باید از این امر جلوگیری کرد. تنفس تند و سریع نشانه وحشت و اضطراب است. در هنگام دردهای زایمان نباید نفس خود را حبس کرد. زیرا این امر شل شدن عضلات و اکسیژن رسانی به جنین را مختل می کند تمرین های تنفسی موجب تسهیل در روند زایمان می شود. زن باردار می تواند به نحو بهتری مراحل زایمانی را هدایت کند. تمرکز بر روی تنفس سعی در انجام درست الگوی تنفس در این مراحل باعث می شود که ذهن زن باردار از دردهای زایمان منحرف شده و کمتر درد را احساس کند. روش های صحیح تنفس در هنگام زایمان در کلاس های آمادگی پیش از زایمان آموزش داده خواهد شد. اصلاح تنفس و انجام تنفس شکمی را باید درحین تمرین ها، پیاده روی یا قدم زدن تکرار و تمرین نمود. همچنین بهتر است که الگوهای مختلف تنفس جهت کنترل مراحل زایمان در کلاس به مادر باردار آموزش داده شود.

3. تمرین تن آرامی (relaxation)



ساده ترین راه برای برداشتن فشار از روی بدن، شل کردن عضلات است. این تکنیک شامل یک سری تعلیمات و حرکاتی است که کشش های عصبی را کاهش می دهد. تن آرامی (سبک سازی) در دوران بارداری به زن باردار کمک می کند تا عضلات خود را

شل و تحت کنترل قرارداده، دردهای عصبی و خستگی را کاهش دهد. همچنین بین ذهن و بدن هماهنگی ایجاد نموده و رابطه عمیق تری با جنین خود برقرار نماید.



تن آرامی در هنگام زایمان، گرفتگی عضلات را کاهش داده و از هدر رفتن انرژی جلوگیری می کند در نتیجه انقباضات رحم تأثیر بیشتری خواهد داشت. با تن آرامی زمان زایمان کوتاهتر و ترس از آن کمتر می شود. البته با توجه به اینکه سبک سازی کامل بدن به زمان نیاز دارد تمرین مداوم در طول بارداری توصیه می شود. همچنین در هنگام تمرین، لباس راحت، آزاد و سبک پوشیده و در محیطی آرام تمرین شود.

4. ماساژ

ماساژ از قدیمی ترین روش های بهبود سلامتی و کاهش درد است، از غریزه انسان سرچشمه می گیرد که قسمت صدمه دیده را ماساژ می دهد. ماساژ می تواند ایجاد تسکین و آرامش نموده، جریان خون را تحریک کند، سموم بدن را سریع تر دفع کند و دفاع بدن را افزایش دهد. بطور کلی احساس خوب بودن در فرد را ایجاد نماید. ماساژ می تواند همزمان با تن آرامی بدن باشد. بهتر است این کار توسط همراه انجام شود تا زن باردار بتواند انرژی خود را برای زایمان حفظ کند.

از جمله عوارضی که با انجام ماساژ می تواند تسکین یابد عبارتند از: سردرد، درد شانه ها، درد شکم، درد کمر، عضلات پرینه (میاندوراه).

در ادامه نکات مهمی که در مورد ورزش در دوران بارداری باید رعایت شوند ذکر می شوند:

- سه ماهه اول بارداری بسیار حساس می باشند. بنابراین از انجام خودسرانه ورزش در این دوران اجتناب شود.
- یک برنامه ورزشی جدید را برای اولین بار در دوران بارداری نباید تجربه شود.
- محیط مناسب ورزشی و مربی کارآزموده (ماما مربی) برای ورزش انتخاب شود.
- لباس و کفش مناسب ورزشی استفاده شود.
- در هنگام ورزش خصوصاً در سه ماهه آخر بهتر است از شکم بند مناسب دوران بارداری در طی فعالیت استفاده شود.
- به میزان کافی آب نوشیده شود.
- در دوران بارداری از کاهش وزن پرهیز شود.

- نگرش مثبت نسبت به روند و تغییرات فیزیکی خود داشته باشد.
- تغذیه مناسب در کنار فعالیت مناسب بارداری آرام و سلامت کودک را به همراه خواهد داشت.
- حدود یک ساعت قبل از تمرینات برای اجتناب از افت قند خون غذای سبک، کم چرب و مختصر میل نماید.
- سه جلسه تمرین 30 الی 60 دقیقه ای بهترین و مناسب ترین حالت ورزش دوران بارداری است.

علائم هشدار دهنده

اگر زن باردار هنگام ورزش کردن یکی از علائم زیر را در خود مشاهده نماید، بلافاصله فعالیت خود را قطع نموده، به مربی اطلاع داده و به پزشک مراجعه نماید:

❖ احساس درد در هر جایی از بدنتان مخصوصاً در کمر و ناحیه لگن

❖ خستگی مفرط

❖ سرگیجه یا احساس ضعف

❖ تنگی نفس

❖ خون ریزی واژنی

❖ دشواری در راه رفتن

❖ انقباضات رحمی

❖ ترشح مایع از واژن

❖ کاهش حرکت جنین.

❖ افزایش ضربان قلب



شنای موزون، شنای هماهنگ یا شناهنگ "میکرونایز" PDF Compressor Free Version

مقدمه:

شنا، ورزشی رقابتی است که سرعت در آن حرف اول را میزند، اما وقتی موزون در کنارش جای می گیرد آن را تبدیل به رشته ای می کند که شنا، ژیمناستیک، واتر پلو، شیرجه، حرکات هنری یا آکروباستیک را به اجرا در می آورد. این ورزش که فقط مختص بانوان است نیازمند قدرت و در عین حال ظرافت بسیار بالایی است و تنها زمانی که با مهارت های بسیار مشکل دیگر همراه شود جذاب تر و زیباتر خواهد بود.

ممکن است که گاهی به این ورزش ژیمناستیک آبی اطلاق شود ارجحیت ژیمناستیک آبی به ژیمناستیک واقعی این است که در این ورزش اگر در حین انجام حرکات، تعادلت را از دست بدهی آب تو را حفظ خواهد کرد.



تاریخچه شنای موزون:

این ورزش در سال 1939 به عنوان یک ورزش در سطح دانشگاهی برگزار شد و در سال ۱۹۴۰ عمومیت بیشتری پیدا کرد و به خارج از محدوده دانشگاهها راه یافت. در سال ۱۹۴۵ قوانین بین المللی در مورد رقابتهای دو نفره (Duet) و تیمی (Team) توسط فینا شکل گرفت و در سال ۱۹۸۴ در رقابتهای انفرادی (Sold) و دونفره (Duet) مدلهای فراوانی کسب شد.

قضاوت و داوری در شنای موزون براساس داوری از نظر تکنیکی شامل تعادل (بالانس)، زمان‌بندی، انعطاف پذیری و کنترل است. داوری از نظر هنری نیز بر پایهٔ میزان دشواری حرکت، مدت زمان زیر آب ماندن، وزنی از بدن که بالای سطح آب نگه داشته می‌شود، میزان پیچیدگی الگوها و میزان وزین بودن و ظریف بودن حرکات استوار است. هیئت داوران از 10 داور متخصص و مجرب تشکیل شده است. امتیازبندی در این ورزش بسیار شبیه به حرکات اسکیت است و میزان اختلاف بین رتبهٔ اول و دوم می‌تواند یک صدم امتیاز باشد. انواع مختلف شنای موزون: این ورزش از دو بخش تشکیل شده است: بخش Routine می‌تواند به 4 روش انجام شود SOLD یا انفرادی، DUET یا دونفره TRIO و یا سه‌نفره، TEAM یا تیمی که می‌تواند 4 یا 8 نفره باشد. بخش Routine تنفسی، قدرت، سرعت، پویائی و کمی استعداد هنری دارد. در بخش Figures که نیاز به کنترل خوبی دارد. فرد باید شکل و فرم صحیحی را به نمایش بگذارد. واقعیت‌هایی در زمینهٔ شنای موزون فرد نباید با کف استخر تماس داشته باشد. راه رفتن، ایستادن و فشار دادن به کف استخر ممنوع بوده و در صورت عدم انجام آن فرد 2 امتیاز جریمه می‌شود. شناگر باید بتواند شانه‌های خود را بیرون از آب حفظ کند و برای این کار باید پاهای خود را به روش مخصوصی به نام روش Eggbeater یا هم‌زن حرکت دهد. چشم‌های شناگر در زیر آب باز است با مشاهده از زیر آب فرد می‌تواند حرکات هم‌گروهی خود را ببیند و خود را بقیه هم‌گام سازد تا حرکات موزون و مخصوصی شکل گیرد. افراد می‌توانند از طریق بلندگوهائی که در زیر آب نصب شده صدای موزیک را بشنود. از بین همهٔ تجهیزات موردنیاز، سینوس‌بند از همه مهمتر است و فرد با به‌کارگیری آن از ورود آب به بینی خود جلوگیری می‌نماید. در بخش Routine پنج دقیقه‌ای، یک فرد ممکن است به مدت یک دقیقه بدون اینکه نفس‌گیری کند زیر آب بماند و در این مدت به‌طور هم‌زمان از حرکات دست‌ها و پاها برای معلق نگه داشتن خود روی آب استفاده نماید. شناگران حرفه‌ای شنای موزون معمولاً 6 روز در هفته و هر روز به مدت 8 ساعت تمرین می‌کنند. قسمت اعظم زمان تمرین در داخل آب است و بقیه زمان اختصاص به تمرینات بدنسازی و سرعتی دارد. روشی که می‌توان با آن پاها را بیرون از آب نگه داشته و حفظ کرد به کمک حرکت دست‌ها صورت می‌گیرد این کار اگرچه بسیار سخت و مشکل است اما پس از اینکه فرد توانست مهارت و قدرت لازم را در انجام آن کسب کند درمی‌یابد که این حرکت به‌عنوان پایه شنای موزون در همه حرکات مورد استفاده قرار می‌گیرد.

PDF Compressor Free Version



عمق استخرهای مخصوص سینکرونایز نباید از 2 تا 8/1 کمتر باشد. ضمن اینکه باید تجهیزات ویژه‌ای هم برای تعبیه سیستم روشنایی مناسب و انتظار نور در آب وجود داشته باشد تا شناگران بتوانند در حرکات گروهی راحت‌تر این ورزش را دنبال کنند.



هم چنین دخترانه ترین رشته ورزشی دنیاست و به همین خاطر است که طبق قوانین فدراسیون جهانی، محدود مردانی که در برنامه های نمایشی با تیم های زنان همراه می شوند، در مسابقات جهانی و المپیک جایی ندارند. رشته یی با ظرافت فراوان که تلفیقی کامل از هنر و ورزش را به نمایش می گذارد و بعد هنری اش حتی بیشتر از ژیمناستیک ریتمیک که ورزشکاران با استفاده از توپ، نوار و حلقه توانایی های شان را به نمایش می گذارند، به چشم می آید.



معرفی کتاب

پیش به سوی علم

فائزه صفری کارشناس تربیت بدنی دانشگاه الزهرا

با معرفی دو کتاب کاربردی ورزشی در خدمتون هستیم.

کتاب اصول تمرینات کششی

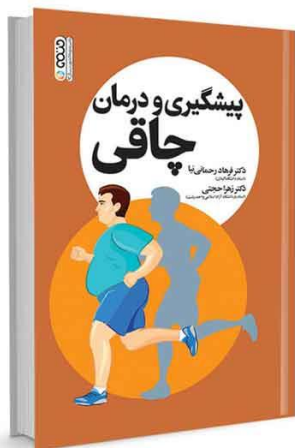
در این کتاب به آموزش حرکات کششی پویا و ایستا پرداخته و با توضیحی جامع به بررسی حرکت پرداخته است. تمام حرکات دارای عکسی کامل واضح بوده که حرکت را نمایش میدهد. این کتاب کاربردی دارای 411 صفحه و از انتشارات حتمی می باشد.

مطالعه این کتاب را به تمامی ورزشکاران و مربیان رشته ها هوازی توصیه میکنم.



کتاب پیشگیری و درمان چاقی

در این کتاب به معرفی عوامل ایجاد کننده چاقی پرداخته و راهکارهای پیشگیری و رفع آن را بیان میکند. همچنین دارای جدول ارزش غذایی مواد مختلف میباشد



[Type here]

PDF Compressor Free Version

PDF Compressor Free Version

