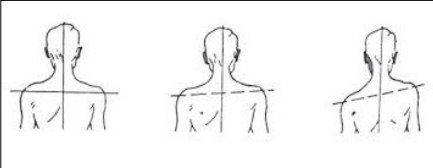


## ورزش را زندگی کنیم

• هومن بزرگا  
متخصص رفتار حرکتی

## عارضه شانه نابرابر یا افتادگی شانه



در خیلی از مواقع به دلیل قرار گرفتن طولانی در وضعیت‌های غلط نشستن، ایستادن، خوابیدن و راه رفتن همچنین فعالیت بیش از حد با یک طرف بدن (در برخی از ورزش‌ها مانند تنیس یا در حمل یک طرفه وسایلی مانند کیف) باعث می‌شود عدم تناسب در طول و قدرت عضلات بوجود آید و نهایتاً دچار عارضه نابرابری شانه‌ها شویم.

بلند کردن اجسام سنگین یا پر کردن بیش از اندازه کیف به‌خصوص کیف‌هایی که تنها روی یک شانه حمل می‌شوند منجر به افتادگی شانه و دردهای شایع شانه‌ای می‌شود. این دردها در دانش‌آموزان و کسانی که کیف‌های سنگین خود را تنها بر روی یک شانه حمل می‌کنند نیز دیده می‌شود که بروز آن‌ها در جوانی معمولاً به صورت گذرا و کم و بیش است و با افزایش سن و عدم توجه کافی تبدیل به دردهای دائمی می‌شوند. همین‌طور ضعف عضلات یک سمت بدن که به علت کشیدگی بیش از حد رخ می‌دهد در به وجود آمدن این عارضه همکاری می‌کند.

## عوارض افتادگی شانه:

- خارج شدن شانه‌ها از وضعیت عادی (از دست دادن وضعیت چهارشانه).

- درد در اطراف شانه و گردن.

- ضعیف شدن عضلات اطراف شانه‌ها.

- کاهش تحرک مفصل شانه.

- کاهش عملکرد قلب و ریه.

## اصلاحات حرکتی و رفتاری:

- آشنا ساختن فرد با وضعیت صحیح بدنی به هنگام نشستن، ایستادن، راه رفتن و خوابیدن.

- تقسیم وظیفه بین دو اندام فوقانی به هنگام حمل اشیاء و انجام دادن سایر کارهای بدنی روزمره همچنین در هنگام ورزش.

- افزایش دامنه حرکتی مفصل شانه و ایجاد جنبش‌پذیری در مفاصل درگیر مانند گردن.

- تقویت و افزایش انعطاف‌پذیری عضلات پشتی، کمری و شانه‌ای و عضلات سینه‌ای.

## تمرینات اصلاحی شانه نابرابر:

نکته: بایستی توجه داشت در حرکات اصلاحی همواره حرکات کششی بر حرکات تقویتی مقدم می‌باشد.

حرکات کششی:

تمرین اول: فرد در حالت ایستاده کف دست‌هایش را از روی میز قرار داده و در این حالت سعی می‌کند به حالت نشسته نزدیک شود.

تمرین دوم: فرد دست‌ها را پشت سرقلاب کرده و سعی می‌کند آنها را به طرفین به‌صورت متناوب (چپ و راست) کشد. هدف: تمرین سبوم: در حالت ایستاده دست‌ها را روی هم گذاشته و سعی می‌کند هرچه بیشتر آنها را به‌طرف بالا بکشد.

تمرینات تقویتی:

تمرین چهارم: در حالت ایستاده در حالیکه دست‌ها آویزان است، فرد سعی می‌کند شانه‌ها را تا حد امکان در سطح لاله گوسه بالا ببرد و تا حد امکان پایین آورد. این تمرین را بین ۸ تا ۱۲ بار تکرار نماید.

(بعد از چند جلسه تمرین فرد می‌تواند تمرین را در حالیکه وزنه‌هایی مساوی (حداقل ۲ کیلوگرمی) در دست‌ها دارد انجام دهد)

نکته: تمرینات فوق را می‌توان در حالت نشسته روی صندلی که دو طرف آن آزاد باشد انجام داد و به‌جای استفاده از وزنه می‌توان از یک یار کمک‌ی خواست روی شانه‌ها ایجاد مقاومت کند.

تذکر: برای تثبیت وضعیت طبیعی شانه‌ها توصیه می‌شود فرد هنگام ایستادن و راه رفتن دقت نماید شانه‌های خود را در حالت طبیعی نگه دارد و هنگام نشستن‌های طولانی مدت از صندلی‌های دسته‌دار استفاده نموده و ساعدهای خود را روی دسته‌ها قرار دهد.

## آبادیه میزبان مسابقات والیبالی استان

## فارس



مسابقات والیبالی دسته دختران استان فارس به میزبانی آبادیه درسالن آزادی مجموعه ورزشی تختی این شهرستان آغازشد.

به گفته رییس اداره ورزش و جوانان آبادیه دراین دوره از مسابقات تیم‌هایی از شهرستان‌های آبادیه (شهرداری)، شیراز(سایپاوشیراز جوان)، فسا( پدیده و پامداد)، اوز(نفت و گاز) و کارون به رقابت خواهند پرداخت.

عبداللهی افزود: این مسابقات تا معرفی تیم‌های برتر، به مدت سه‌روز ادامه خواهد داشت.

گفتنی است دراین مراسم تنی چند از مسئولان ورزشی استان و محلی و اعضای شورای شهر حضور داشتند.

## مهمان‌دوست: ساعی در تخیلاتش احساس می‌کند از او ناراحت هستم



## کسی نباید بابت کمک شورای شهر متنی بگذارد

شاید احساس می‌کند اگر به عنوان مدیرفنی مشغول به کار شودشاید رییس سازمان تیم‌های ملی دخالتی انجام بدهد که باعث فریب‌دانی این تیم و کار باشد. البته به این موضوع فکر می‌کند و شاید این اتفاق نیز نیفتد.

وی افزود: امیدوارم تیم تکواندو ایران در تمام میادین سربلند باشد چراکه افتخارات ایران برای ما به عنوان مربی ایرانی که در خارج کار می‌کنیم باعث غرور است. زمانی میریگی دنیا دست کارهای ما بود اما در حال حاضر در دست ایرانی‌ها است. من، داود فلاحتگر و علی تاجیک و خیلی دیگر از مربیان ایرانی در گوشه گوشه دنیا در حال کار کردن هستیم و هر چه تکواندو ایران قوی‌تر باشد دنیا روی مربیان ایرانی بیشتر حساب می‌کند.

سرمربی تیم تکواندو آذربایجان درخصوص اینکه بابت همکاری ساعی با فدراسیون تکواندو در گذشته از دست او ناراحت است گفت: اصلاً چنین چیزی نیست و هیچ‌جایی نیز به این موضوع اشاره نکردم. من خودم استعفا دادم و از تیم ملی جدا شدم و ساعی نیز مشغول به کار شد. یک مصاحبه نیست که من گفته باشم بابت همکاری ساعی با فدراسیون از دست او ناراحت هستم. اصلاً چنین مسئله‌ای نبوده است و او در تخیلات خودش چنین فکری داشته که اشتباه بوده است. تکواندو مگر با من به وجود آمد که با رفتن من از بین برود و اصلاً خودخواه نیستیم که بخوایم وقتی خودم استعفا دادم و اخراج نشدم کسی دیگر با فدراسیون همکاری نکند.

مهمان‌دوست در پایان خاطرنشان کرد: استعفا می‌همه چیز را تمام کرد و حرفم در آن مقطع تنها با پولادگر بود. من خواستار بولم بودم و او اعلام می‌کرد این پول را نمی‌دهد. ساعی در تخیلات خودش فکر کرده است که من از دست او ناراحت هستم اما اصلاً او ناراحت نیستم.

اتفاق خاصی نیز نیفتاد و تنها صحبت‌هایی بود که بین من و پولادگر انجام شد و اطلاعاتی از کارهای ساعی نداشتم و از تیم ملی جدا شدم. در حال حاضر نیز دوست دارم دوستی‌ام با ساعی سر جای خود باقی بماند، هر چند که دوستی نزدیکی نیز نداشتم، ولی امیدوارم که از تاباطمن گرم شود. در حال حاضر نیز همه‌چیز را فراموش کردم و دیگر به چیزی فکر نمی‌کنم.

سرمربی سابق تیم ملی تکواندو در خصوص ادعای ساعی مبنی بر تلاش برای فراهم کردن شرایط پرداخت اختلاف مالی او با پولادگر از طریق شورای شهر و کمک به مهمان‌دوست از طریق این شورا گفت: ساعی در مقطعی شاگرد من بود است و در مقطعی دیگر نیز دستش به جایی رسید که در شورای شهر حضور داشته باشد. شورای شهر نیز بعد از المپیک یکنه تنها به من بلکه به خیلی از مربیان و مدال‌آوران آن مسابقات کمک‌هایی انجام داد که من اعتقاد دارم وظیفه آنها نیز چنین کاری بوده است. کسی نباید به خاطر این کار شورای شهر متنی بگذارد، چرا که به این مملکت خدمت می‌بخشد و برای ایران را به اهتزاز در آوردم. اینکه بگویم من از شورای شهر این کار را انجام یا آن کار را می‌خواستم انجام بدهم، درست نیست.

مهمان‌دوست خاطرنشان کرد: اگر بخواهیم درست نیز نگاه کنیم، شورای شهر نوکر مردم است و آقای مردم نیست و دست آنها نیز بابت آن کمک درد نکند. بعد از المپیک نیز ساعی واسطه‌ای بود که نه فقط به من بلکه به سایر مربیان و ورزشکاران کمکی پرداخت شود و ما فخران هستیم. با تمام این وجود من همه چیز را فراموش کردم و برای پولادگر و ساعی آرزوی موفقیت می‌کنم. هر کسی نیز اخلاقی دارد و اینکه ساعی اعلام کرده نباید زیر دست فرهادیان کند از لحاظ جایگاهی درست است. از لحاظ کاری اما اگر کسی قصد خدمت دارد باید دل‌ها را پاک کند. ساعی فکرتاری دارد و

## بازیکنانم را انتخاب کردم؛ اما همه چیز بستگی به ویزا دارد

## کولاکوویچ: توریست هم بودیم، کارمان سخت بود!

به صعود دارند. به همین دلیل نمی‌توانم صعود به مرحله نهایی را پیش‌بینی کنم اما با تمام وجود برای رسیدن به این هدف می‌جنگیم.

سرمربی تیم ملی والیبالی در پاسخ به این سؤال که آیا دو بازی تدارکاتی با صربستان کم نیست گفت: هفته نخست لیگ ملت‌ها نزدیک است و همه تیم‌ها شرایط یکسانی دارند و فرصت چندانی برای آمادگی نداشتند. روز گذشته تازه لیگ ملت‌های اروپا به پایان رسیده و بازیکنان آمریکایی و کشورهای اروپایی به کشورهای خود رفتند. این تیم‌ها تازه تمرینات آماده‌سازی خود را شروع می‌کنند. بنابراین تنها گزینه موجود دیدار تدارکاتی با صربستان بوده است.

کولاکوویچ درباره اهمیت دو رویداد مهم پیش رو (لیگ ملت‌ها و قهرمانی مردان جهان) گفت: برای من هر دو رویداد از اهمیت بالایی برخوردار است، اما از نظر قوانین و استانداردهای فدراسیون جهانی رقابت‌های قهرمانی مردان جهان اهمیت بیشتری دارد. این رقابت‌ها هر چهارسال یکبار برگزار می‌شود اما لیگ ملت‌های والیبالی اینگونه نیست. در لیگ ملت‌ها باید قاره پیمایی داشته باشیم و این دو رویداد در کل قابل مقایسه از نظر برگزاری نیستند.

وی تصریح کرد: لیگ ملت‌ها از نظر من اهمیت کمتری ندارد اما فرصت استفاده از جوانان بیشتر مهیا است، زیرا بازیکنان جوان توانایی بازی در این رقابت‌ها دارند. البته اگر بازیکنان جوان عملکرد خوبی در لیگ ملت‌ها داشته باشند، طبیعی است که شایستگی حضور در قهرمانی مردان جهان را نیز دارند.

سرمربی تیم ملی والیبالی درباره تعداد بازیکنان جوان در فهرست انتخابی و احتمال حضور آنان در ۱۴ نفر نهایی هفته نخست، گفت: در فهرست من حداقل پنج بازیکن جوان همانند توخته، صالحی، حضرت پور، کاظمی و شریفی قرار دارند اما باید فردا که نتیجه ویزاها مشخص شود، درباره آنها تصمیم‌گیری کنم. وی درباره روش برگزاری لیگ ملت‌های والیبالی نیز گفت: من این سؤال را از شما می‌پرسم که اگر به عنوان یک توریست بخواهید در مسند پنج‌هفته به قاره‌های مختلف سفر کنید، نظراتان چیست؟ به یقین مسابقات سختی پیش‌رو داریم، زیرا در هر هفته، سه مسابقه سخت داریم.

سرمربی تیم ملی والیبالی ایران گفت: در فهرست انتخابی من برای لیگ ملت‌ها حداقل پنج بازیکن جوان قرار دارند، اما باید تا فردا که نتیجه ویزاها مشخص می‌شود، صبر کنیم. به گزارش «ورزش سب»، مرحله مقدماتی لیگ ملت‌های والیبالی سال ۲۰۱۸ در مردان از چهارم خردادماه شروع می‌شود و تا سوم تیرماه دنبال خواهد شد. تیم ملی والیبالی ایران که برای اردوی برون مرزی باهدف چهارشنبه تهران را با ۱۵ بازیکن ترک می‌کند، در هفته‌های اول تا چهارم لیگ جهانی در کشورهای فرانسه، آرژانتین، روسیه و آمریکا به میدان می‌رود و در هفته پنجم در تهران میزبان تیم‌های کره‌جنوبی، بلغارستان و آلمان خواهد بود. ایگور کولاکوویچ در حاشیه آخرین تمرین تیم ملی درباره بازیکنان انتخابی برای هفته نخست لیگ ملت‌های والیبالی افزود: من فهرست خودم را انتخاب کرده‌ام برخی بازیکنانی که انتخاب کردم، مشکل ویزا دارند و بهتر است تا فردا صبر کنید و بعد اعلام می‌کنم.

وی در پاسخ به این پرسش که به صعود تیم ایران به مرحله نهایی لیگ ملت‌ها چه میزان امید دارید گفت: تیم ایران ۱۵ بازیکن در مرحله مقدماتی دارد و در لیگ ملت‌های والیبالی ۱۶ تیم قدرتمند جهان شرکت دارند که همگی به غیر از فرانسه که میزبان مرحله نهایی است، با تمام قدرت حاضر می‌شوند و امید



## داورزنی: در شأن وزارت نیست که در تمدید قرارداد کی‌روش دخالت کند

## نباید روی کسانی که عرق ندارند سرمایه‌گذاری شود

معاون وزیر ورزش و جوانان در مورد اینکه برخی ورزشکاران به کشورهای دیگر پناهنده می‌شوند گفت: فدراسیون‌ها باید در مورد انتخاب نفرات و استعدادیابی‌هایی که می‌کنند، دقت داشته باشند. اگر کسی عرق کشور خودش را نداشته باشد، نباید روی آن سرمایه‌گذاری صورت بگیرد. ما سالی ۲۰ هزار نفر به مسابقات خارجی اعزام داریم و همین سال گذشته ۲۰ هزار و ۷۰ نفر اعزامی داشتیم؛ حال یک یا دو نفر هم در کشوری می‌ماند، نباید به این موضوع به شکل بحران و خیلی مسأله‌حاد نگاه کنیم.

داورزنی تأکید کرد: یک تعدادی هم از خارج از کشور شیطنت می‌کنند و ورزشکاران را تحریک می‌کنند. در کشورهای دیگر هم همین اتفاق می‌افتد. همه قهرمانان ملی ما که افتخار آفرینی کردند، سرمایه ما هستند. باید نوع تعاملات به گونه‌ای باشد که این قضیه به مخیله ورزشکار هم راه پیدا نکند که بخواهد پس از اعزام در کشوری بماند. اینکه در قالب تیم ورزشی برود و بماند شایسته و مناسب نیست، مرزهای کشور ما باز هستند و هر روز هم تعداد زیادی از کشور خارج می‌شوند مگر چه شرطی در کشور ما بوده که آنها پناهنده شدند؟ کشور ما آزاد است بنابراین نیازی به این کارها نیست.



مالی مواجه هستند و در تلاشیم با کمک وزارت ورزش، شرکت توسعه و دستور وزیر به برخی فدراسیون‌ها در مجموعه آزادی زمین بدهیم که سال‌های خود را بسازند. میلیعی که هم شرکت توسعه از فدراسیون‌ها بابت اجاره می‌گیرند، بابت هزینه و نگهداری همان سال‌ها استفاده می‌شود.

معاون ورزش قهرمانی وزارت ورزش و جوانان گفت: در مسایلی مربوط به داخل فدراسیون‌ها دخالت نمی‌کنیم و طبیعتاً وزارت در شأن خودش نمی‌بیند که ورود کند. به گزارش خبرگزاری فارس، در پایان مجمع انتخابی فدراسیون شمشیربازی، محمدرضا داورین معاون ورزش قهرمانی وزارت ورزش و جوانان در جمع خبرنگاران درباره تمدید قرارداد کارلوس کی‌روش اظهار داشت: ما در مسایلی مربوط به داخل فدراسیون‌ها دخالت نمی‌کنیم و طبیعتاً وزارت در شأن خودش نمی‌بیند که ورود کند. تصمیمات فدراسیون‌ها برای ما مهم است. این بدین معنا نیست که ما رصد نمی‌کنیم.

وی در مورد شمشیربازی گفت: انتظارات از این رشته مانند قبل نیست و همه می‌خواهند که شمشیربازی ما در المپیک مدال بگیرد و همین موضوع کار فدراسیون را برای آینده سخت می‌کند. داورزنی در مورد اینکه باقرزاده از مسئولان شرکت توسعه و نگهداری اماکن ورزشی گلهمند بود گفت: آن سالیانی که می‌گویند ابتدا برای شمشیربازی بود اما طی تصمیماتی که آن زمان گرفته شد، دیگر در اختیار این فدراسیون قرار نگرفت و به همین منظور آنها گلهمند هستند. شرکت توسعه یک شرکت درآمدپذیر است. ما هم قبول داریم که برخی از فدراسیون‌ها با کمبود منابع