



فصل نامه ورزشی

اوج پرواز

پرونده ویژه: نقش انگیزه در ورزش و عوامل ایجاد انگیزه

صفحه ۳

بررسی و تحلیل رشد و پیشرفت ورزش بانوان
پس از انقلاب اسلامی

صفحه ۶

جهیزیه؛ نذر قهرمانی

صفحه ۴

صفحه ۲

ارتباط مواد معدنی و چاقی

جرم انگاری حوادث ورزشی

صفحه ۵

صفحه ۸

افتخاری بالاتر از قهرمانی

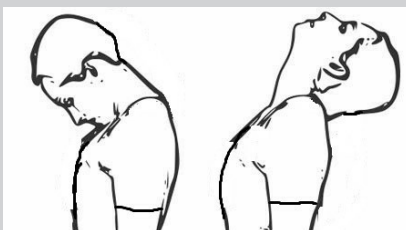


معرفی برنامه ورزشی فیتب



صفحه ۴

حرکات اصلاحی گردن



صفحه ۹

بررسی و تحلیل فیلم سینمایی



صفحه ۷

یادداشت سر دبیر

مینا صالحی

شروع ویروس کرونا یا همان "کووید ۱۹"، برای نخستین بار، در اواسط ماه دسامبر در شهر ووهان چین گزارش شد و به تدریج به کل جهان سرایت کرد. در پی بحران همه گیری این ویروس، در تاریخ ۴ اسفند ماه ۱۳۹۸، مدارس، دانشگاه ها، آموزشگاه ها، مراکز علمی - فرهنگی و ورزشی و همچنین باشگاه های ورزشی سراسر کشور تعطیل شد؛ فعالیت بسیاری از تیم های ورزشی متوقف گردید، مسابقات مختلف به تدریج لغو شدند و کم کم قرنطینه و خانه نشینی، جای خود را به ورزش و فعالیت های روزمره داد. ورزش و در نگاه کلی فعالیت های فیزیکی، موجب ترشح هورمون "اندروفین" در بدن می شود که آرامش بخش و ضد درد بوده و به همین علت است که ورزش می تواند به افراد در کاهش اضطراب و افسردگی کمک کننده باشد.

در شرایط کنونی بسیاری از ورزشکاران، به علت تعطیلی اماکن ورزشی ویا به دلیل ترس از ابتلا به ویروس کرونا، قرنطینه و خانه نشینی را بر فعالیت فیزیکی ترجیح می دهند. واقعیتی که شاید بسیاری از ورزشکاران چه به صورت حرفه ای و چه مبتدی ممکن است به آن دست پیدا کنند، این است که ورزش منجر به خودشناسی در افراد می شود؛ افراد پس از مدتی ورزش کردن به ارزش درونی خود پی می برند و حال خود را به درستی درک می کنند. یک ضرب المثل آفریقایی می گوید: اگر دشمن درونی وجود نداشته باشد دشمن بیرونی نمی تواند آسیبی به شما بزند. به عبارت بهتر؛ ورزش به انسان ها ارزش می دهد و خودشناسی بالاترین ارزشی است که هر انسانی در هر سنی می تواند به آن دست پیدا کند. به قول میشل دو مونتین: والاترین چیز در این دنیا آن است که بدانی چگونه متعلق به خودت باشی...

اکنون که از ورزش و دنیای سراسر جاذبه ورزشی فاصله گرفته ایم، بر آن شدیم تا با انتشار یک نشریه ورزشی برای نخستین بار در دانشگاه امام صادق (ع)، هر چند اندک، توجه مخاطبان محترم را به موضوع ورزش جلب کنیم؛ تلاش کردیم تا سلاقی مختلف را در نظر بگیریم و به علایق همه مخاطبان توجه داشته باشیم؛ به بررسی رشد و پیشرفت ورزش بانوان پرداختیم، با معرفی اپلیکیشن های ورزشی گوشه چشمی به اهمیت ورزش در منزل در دوران قرنطینه داشتیم، بخش حرکات اصلاحی و درمانی را برای کارکنان و اساتید گرامی در نظر گرفتیم و توجهی هم به اهمیت تغذیه و تناسب اندام داشتیم.

فصلنامه ورزشی اوج پرواز، نهال نوپایی است که راه طولانی را برای تنومند شدن در پیش دارد؛ شماره حاضر تنها در جهت حفظ روحیه ورزشی و آشنایی بیشتر مخاطبان با دنیای ورزش تنظیم و منتشر شده است و به همین سبب خواهشمندم چشم رحمت بر اشتباهات نویسنده در قلمزنی مقالات ببندید و امید است شما مخاطبان گرامی، ما را از دیدگاه ها و پیشنهادات سازنده خود بهره مند سازید. در پایان از خانم علیزاده گرامی و تمامی عزیزانی که حقیر را در انتشار و تدوین این شماره همراهی کردند سپاسگزارم. بیهوده ترین روزها، روزی است که در آن نخندیده باشیم.

ارتباط مواد معدنی و چاقی



نمی باشد، اما به طور خاص و ویژه کمبود این سه ماده منجر به اضافه وزن در افراد می شود:

منیزیم، پتاسیم، کلسیم.

در تایید گفتار بالا باید به این نکته

اشاره شود که کمبود منیزیم

باعث افزایش میل به قند و شیرینی

می شود و یا برای مثال؛ کمبود

پتاسیم با سوخت و ساز تضاد دارد. و

توانایی بدن را برای شکستن مواد غذایی کاهش

می دهد. همچنین کمبود کلسیم، آنزیم هایی که

در فرایند سوخت و ساز بدن شرکت می کنند را

غیرفعال می کند که سبب ایجاد مشکلاتی در بدن

انسان می شود.

برای تامین این سه ماده معدنی مورد نیاز بدن،

مواد غذایی مثل بادام، سیب، کرفس، خرما، ماهی،

موز، هویج، لبنیات و گل کلم می تواند منبع خوبی

باشد. نکته ای حائز اهمیت این است که افراط و

تفریط هر کدام به نحو خود برای بدن انسان مضر

است و مواد معدنی هم از این قاعده استثناء نیستند!

مقدار زیاد این مواد به طور بالقوه برای بدن سم

است. به عنوان مثال؛ شاید مصرف بیش از حد

دغدغه ی بشریت

بعضی از مشکلات اخلاقی ست

بعضی از مشکلات الحاقی ست

بعضی از مشکلات الصاقی ست

کل این مشکلات هم باقی ست

مشکل اصلی جهان چاقی ست!

بدون تردید آرزوی هر فردی است که اندام

متناسب و زیبا داشته باشد. امروزه چاقی یکی

از بزرگ ترین مشکلات افراد بشری، و به ویژه

بانوان محسوب می شود که علاوه بر عدم زیبایی و

تناسب اندام، ممکن است بیماری هایی را هم برای

افراد به همراه داشته باشد.

اگر شما اهل زیاده روی در مصرف مواد غذایی

نیستید و متوجه افزایش وزن خود می شوید، باید

سایر عوامل موثر در چاقی را بررسی کنید. یکی

از این عوامل "کمبود مواد معدنی" است. از جمله

مواد معدنی اصلی که برای سلامت انسان بسیار

ضروری است، می توان به کلسیم، فسفر، منیزیم،

سدیم، پتاسیم، کلر و سولفور اشاره کرد. رشد

بدن، سوخت و ساز، خون سازی، عملکرد عصب و

عضلات هیچکدام بدون مواد معدنی میسر

منیزیم برای افراد سالم بی خطر باشد اما در صورت ابتلا به بیماری های کلیوی، این مقدار اضافه سبب ضعف عضلانی، تنگی نفس، بی نظمی ضربان قلب و یا حتی ایست قلبی می شود! زنان میانسال، باردار، مادران شیرده و بانوانی که در آستانه ی یائسگی قرار دارند، به مواد معدنی بیشتری نسبت به سایر افراد نیاز دارند و استفاده از مواد غذایی تامین کننده ی این مواد به آن ها توصیه می شود.

با این وضعیت و با توجه به اهمیت و نقش مواد معدنی در سلامت و تناسب اندام، بهتر است در سبد غذایی خود کمی تأمل کنیم!

منبع: مجله ی ارتقای سلامت "باریوتال"

پرونده ویژه

نقش انگیزه در ورزش و عوامل ایجاد انگیزه

سلاح مرگبار اراده و انگیزه

صبح روز ۳۱ اکتبر ۲۰۰۳، در ساحل یکی از جزایر هاوایی، به همراه بهترین دوست خود و برادرانش مشغول موج سواری بود؛ در حالی که دست چپش داخل آب آویزان بود و روی تخته موج سواری دراز کشیده بود، گرفتگی شدیدی را احساس کرد. پس از چند ثانیه با دیدن آب خون آلود اطراف تخته، فریادهای دوستش و حس درد شدیدی که داشت، متوجه شد که یک کوسه دست او را از پایین کتف بلعیده است! هنگامی که در بیمارستان بستری بود احساس خود را چنین شرح داد: «در ذهنم چیزی کاملاً خنده دار را از سر می گذراندم. با خودم فکر می کردم که آیا اسپانسر را از دست خواهم داد؟» و پس از یک ماه مجدد به موج سواری برگشت و پس از تلاش های بسیار برای حفظ تعادل و مهار موج های بزرگ، به تدریج یاد گرفت که حرکات بیشتر پا را جایگزین دست قطع شده اش نماید و پس از مدت کوتاهی مجدداً توانست به عرصه رقابت ها و مسابقات بازگردد. بتانی همیلتون، زن موج سوار آمریکایی و قهرمان مسابقات موج سواری است که هم اکنون با دست قطع شده در مسابقات جهانی بالاتر از همه ی رقیبان قرار دارد.

بدون شک برای همه ی ما اتفاق افتاده است که وقتی تصمیم به انجام کاری را داریم، در ابتدا بسیار پر شور و با انگیزه بودیم اما شور و شوق اولیه ما در میانه راه از بین می رود و در همین حین است که انگیزه به کمک ما می آید. انگیزه در لغت، به معنی سبب و علتی است که کسی را به کاری وا می دارد و سبب تحریک وی و جهت دادن به تلاش او می شود. انگیزه ممکن است درونی یا بیرونی باشد که انگیزه ی درونی، همان روحیه و خواست درونی فرد است که او را به سمت جهت و مسیر مشخصی سوق می دهد و همان چیزی است که از درون خود فرد نشأت می گیرد و اما انگیزه ی بیرونی عوامل خارج از وجود فرد و پیرامون اوست که نیروی محرکه ی فرد برای حرکت به سمت هدفش می شود.

ورزش هم از این قاعده مستثنی نیست. بدیهی است که انگیزه در ورزش می تواند سبب دوام

هر چه بیشتر فرد در برابر مسائل و مشکلات ورزشی و موفقیت بیشتر وی باشد. گاهی ورزشکارانی که از استعداد و توانایی بالایی برخوردار هستند به بهانه ی مشکلات مختلف دست از فعالیت برداشته و برعکس ورزشکارانی



که استعداد چندانی ندارند با علاقه ی وصفناپذیر، پایبند و وفادار به عقاید خود می مانند و موفقیت های چشمگیری را خلق می کنند.

این مسئله بدیهی است که افراد در ابتدا به دلیل علاقه ی درونی به ورزش می پردازند و ممکن است انگیزه های متفاوتی مثل سلامتی بدن، طول عمر، تناسب اندام و کاهش وزن، کسب مدال و یا شرکت در مسابقات بزرگ ورزشی را در سر خود پرورش بدهند، اما در زمینه های ورزشی عوامل بیرونی هم تاثیر کمی بر تقویت و یا تخریب انگیزه ی فرد نداشته و نمی توان از نقش عوامل خارجی و انگیزه بیرونی چشم پوشی کرد.

برای ایجاد انگیزه ی ورزشی، ابتدا باید به درون خود مراجعه کنید. بهتر است ببینیم چه چیزی ما را از ورزش کردن باز می دارد؟ معمولاً در زندگی امروزه، بسیاری از ما عادت به فعال بودن نداریم و به روزمره های خود عادت کرده ایم. عادت داریم که هر روز از خواب بیدار شده، به محل کار یا مدرسه و دانشگاه برویم و شب مجدد به خانه برگردیم. مسلم است که با عادت چند ساله به چنین برنامه ای، تغییر آن بسیار دشوار است. همچنین عده ای از ما ورزش کردن را بیهوده می دانیم و عقیده داریم که ورزش کردن و فعالیت های بدنی، فقط برای افرادی است که اضافه وزن دارند! بسیاری از ما هم به ورزش نگاه صفر و صد داریم و یا

عده ای هم که انتظار بیهوده داشته و نتیجه فوری را از ورزش طلب دارند، می خواهند با یک ماه و دو ماه ورزش کردن، به تناسب اندام قهرمان جهان برسند و یا از شر چربی های ۲۰ ساله ی خود خلاص شوند!!!

همه ی این ها موید این است که ما ذهنیت صحیحی در ارتباط با ورزش نداریم و همینجا است که انگیزه می تواند به ما کمک کند. برای ایجاد انگیزه ی ورزش در خود باید اهداف تان را مشخص کنید و بیهوده پیش نروید؛ باید یک برنامه منظم ورزشی داشته باشید و تعیین کنید که روزانه، هفتگی و ماهانه چند ساعت و چه میزان قرار است ورزش کنید و همچنین باید تعهد و نظم در رعایت برنامه ی خود داشته باشید. البته خوب است که انعطاف پذیری را در برنامه ریزی خود جا بدهید، به این معنی که همیشه در روی یک پاشنه نمی چرخد و مشکلات برای همه ی ما پیش می آید، اما می توان برنامه ی ورزشی خود را طوری تنظیم کرد که مشکلات سد راه شما نباشند.

عامل دیگر تهیه ملزومات است که نقش بسزایی در ایجاد روحیه ی ورزشی دارد، مثل پوشیدن لباس و کفش ورزشی و یا خرید وسایل متنوع، ولی عامل بسیار مهم داشتن یک همراه ورزشی است، یک دوست که هم شما انگیزه ی او باشید و هم او بتواند در شما ایجاد انگیزه کند. شما به او کمک می کنید که حرکت کند و او هم به شما برای ادامه مسیر کمک می کنند. این ترکیب بی نقص است. یک ضرب المثل قدیمی می گوید: شما می توانید یک اسب را به سمت آب ببرید، اما نمی توانید او را مجبور کنید که آب بنوشد. پس بهتر است از دوستی بخواهید تا با شما در یک سبک زندگی ورزشی سهیم باشد.

خلاصه ی همه ی سخنان این است که شما باید به خودتان احترام بگذارید و برای خودتان ارزش قائل باشید. کمی از دغدغه ها و روزمرگی های خود فاصله بگیرید و تنها برای خودتان وقت بگذارید. با ورزش کردن شما خود را فردی سزاوار اهمیت دیده اید. توجه داشته باشید که زمان و مکان و شرایط به سوی شما نمی آیند، بلکه این شما هستید که در هر موقعیت و شرایطی باید مقدمات ورزش کردن را برای خودتان فراهم کنید....

«وَمَا أَنْفَقْتُمْ مِنْ نَفَقَةٍ أَوْ نَذَرْتُمْ مِنْ نَذْرٍ فَإِنَّ اللَّهَ يَعْلَمُهُ
وَمَا لِلظَّالِمِينَ مِنْ أَنْصَارٍ» بقره، ۲۷۰

جهیزیه، نذر قهرمانی



کمک کردن در خفا جزئی از فرهنگ ما ایرانی هاست. همواره افرادی هستند دور از چشم بقیه، برای کمک به هموطنان نیازمند خود همیشه پیش قدم هستند، اما به هر دلیلی حاضر نیستند کارهایشان را در بوق و کرنا کنند و یا به این وسیله به خودنمایی بپردازند. دلشان می خواهد همین طور چراغ خاموش به کمک نیازمندان بروند و بازی های رسانه ای را بگذارند برای آن هایی که اهل آن هستند...

داستان نذر مرحوم علی انصاریان در نوع خودش جالب توجه است. مدافع اسبق پرسپولیس که به تازگی به دلیل بیماری کرونا درگذشت، یک بار برای کسب عنوان قهرمانی تیمش نذر جالبی کرد. در بهار سال ۱۳۸۱ هنگامی که انصاریان در تیم پرسپولیس بازی می کرد، در جریان بازی حساس این تیم با استقلال، تیم پرسپولیس در نتیجه ی بازی از استقلال عقب افتاده بود و علی انصاریان نذر کرد اگر سرخ پوشان قهرمان لیگ برتر شوند، خودش آستین بالا زده و برای تکمیل جهیزیه ی دختران چند خانواده مستمند وارد عمل می شود. از قضا، پرسپولیس فاتح اولین دوره لیگ برتر شد تا مدافع سرخ پوشان در روزهای آغازین خرداد ماه آن سال چند مرتبه همراه با مادرش برای ادای نذر خویش راهی بازار شود. روحش شاد و یادش گرامی باد...

معرفی برنامه ورزشی فیتب

امروزه سلامت و تناسب اندام از دغدغه های معمول اکثر افراد جامعه است. اگر جستجوی در مارکت های نرم افزاری داشته باشیم، تعداد زیادی برنامه را مشاهده خواهیم کرد که در این حوزه فعالیت می کنند. بدیهی است که وجود برنامه های متنوع در دسته سلامت و تناسب اندام بیان گر محبوبیت و علاقه ی کاربران به این دسته می باشد، اما عوامل بسیار متنوعی در انتخاب یک اپلیکیشن ورزشی و تناسب اندام وجود دارد، اما دو فاکتور بسیار مهم در این انتخاب این است که برنامه کامل و جامع باشد و صرفا به معرفی حرکات ورزشی برای عموم مردم اکتفا نکرده باشد؛ همچنین اگر این برنامه ساخت ایران و زیر نظر مربیان ایرانی تنظیم شده باشد، به جرأت می توان گفت: برای ایرانیان موثرتر خواهد بود.

فیتب، تناسب اندام با کمک تکنولوژی

“فیتب” نام برنامه ای است که به تازگی عرضه شده و در مجموع، این برنامه دغدغه خود را ارائه مطالب آموزشی و برنامه های تمرینی صحیح در حوزه تناسب اندام و بدنسازی عنوان می دارد. موضوعی که در میان کاربران احساس نیاز می کند و فیتب هم تمام سعی خود را در ارائه صحیح آن انجام داده است.

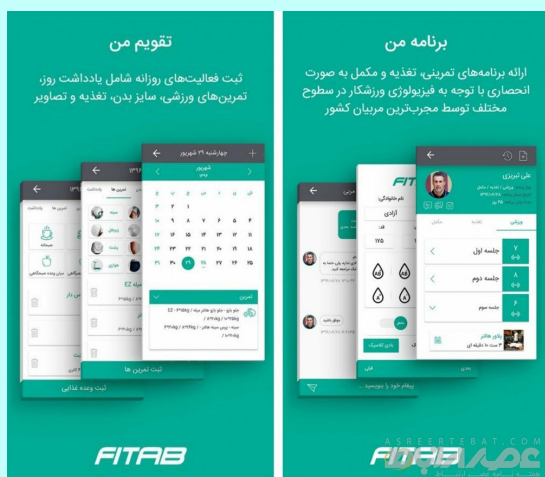
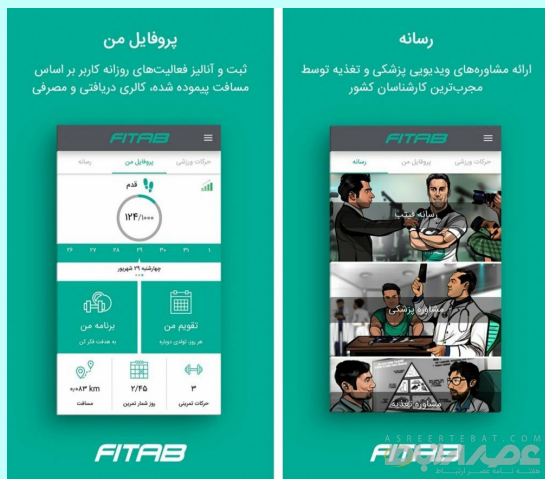
در اپلیکیشن فیتب می توانید با توجه به موضوعات دلخواهتان در حوزه سلامت و تناسب اندام، به صورت بی وقفه ویدیوهای آموزشی را تماشا کنید. آن ها را با سایرین به اشتراک بگذارید؛ و با مربیان و کاربران دلخواهتان در ارتباط باشید. هم چنین اگر مربی، ورزشکار حرفه ای، پزشک و یا مشاور سلامت هستید، می توانید محتوای ویدیویی تولید و آن را در فیتب منتشر کنید. اگر علاقه مند به دریافت برنامه های تمرینی از برترین مربیان کشور هستید، می توانید برنامه اختصاصی خود را از مربیان فیتب دریافت کنید.

برخی از امکانات فیتب:

- دسترسی به صدها ویدیوی آموزشی و مشاوره ای در دسته بندی مختلف حوزه سلامت و تناسب اندام

- امکان دریافت برنامه تمرینی، تغذیه اختصاصی از برترین مربیان کشور

- امکان دانلود ویدیو و تماشای آفلاین آن، پیشنهاد محتوا بر اساس علایق کاربر



ارتباط حقوق و ورزش؛ جرم انگاری حوادث ورزشی

۱۳. اجازه‌ی قانون: آنچه که مورد قصد قانونگذار در بند ۱ ماده ۱۵۸ قانون مجازات اسلامی بوده است، آسیب‌ها و صدماتی است که در جریان مسابقات ورزشی رخ می‌دهد و فاقد هرگونه قصد و نیت مجرمانه است. بنابراین دیگر درگیری‌های لفظی و فیزیکی که در خارج از میادین ورزشی



رخ می‌دهد، خارج از دایره‌ی عدم مسئولیت کیفری می‌باشد.

۴. ضرورت اجتماعی و خواست مردم: ولیکن افزون بر آنچه در بحث مسئولیت کیفری ناشی از حوادث ورزشی گفته شد، آسیب‌های ورزشی متحمل مسئولیت مدنی هم خواهند بود. مستند به ماده ۱ قانون مسئولیت مدنی: (هر کس بدون مجوز قانونی عمداً یا در نتیجه بی احتیاطی به جان یا سلامتی یا مال یا آزادی یا حیثیت یا شهرت تجارتی یا به هر حق دیگر که به موجب قانون برای افراد ایجاد گردیده لطمه‌ای وارد نماید که موجب ضرر مادی یا معنوی دیگری شود مسئول جبران خسارت ناشی از عمل خود می‌باشد). هر گونه فعل یا ترک فعل ممکن است سبب ایجاد مسئولیت مدنی بشود. به عنوان مثال؛ مربی فوتبال که در صورت قصور در انجام وظیفه تسبیباً موجب مصدومیت ورزشکار شود، و یا داوری که وسایل و لوازم را به خوبی مورد بررسی قرار ندهد و سبب آسیب رسیدن به بازیکنان شود، مسئول و ضامن خسارات وارد خواهد بود.

بنابراین آنچه گفته شد، حوادث و صدمات معمولی که در جریان مسابقات و بین بازیکنان رخ می‌دهد، فاقد عنوان مجرمانه و پیگرد قانونی و کیفری خواهد بود، لکن رفتارهای عامدانه و قاصدانه‌ای که به نیت آسیب رساندن به دیگری با خشونت محض صورت پذیرد، شخص مجرم شناخته شده و باید پاسخگوی اعمال خود باشد.

* منبع: رویکرد متناقض قانون جزا در عدم جرم انگاری حوادث ناشی از عملیات ورزشی
دکتر طاهارزم آرا

آنچه مورد قصد قانونگذار بوده است، ناظر به حوادث و صدمات غیرعمدی می‌باشد که به صورت طبیعی ممکن است در جریان یک مسابقه و رقابت ایجاد شود و به طور صریح بیان شده است که حوادث ناشی از ورزش با رعایت شرایط و ضوابطی خاص، جرم محسوب نمی‌شوند و اگر ورزشکاری در حین مسابقه منجر به حادثه‌ای برای دیگری شود، مجرم نیست و به عبارت بهتر، حوادث ناشی از عملیات ورزشی از عوامل موجهه جرم است.

در بیان علت عدم جرم انگاری حوادث ناشی از عملیات ورزشی، چهار نظریه‌ی کلی وجود دارد:

۱. عدم وجود قصد مجرمانه در عملیات ورزشی: یکی از مبانی ذکر شده برای عدم مسئولیت کیفری در عملیات ورزشی، فقدان قصد مجرمانه است. عنصر روانی یا نیت مجرمانه، معمولاً در حوادث ورزشی وجود ندارد و به این علت که قصد مجرمانه و انگیزه‌ای از روی کینه و نفرت و عداوت در رقابت‌های ورزشی وجود ندارد، حوادث ورزشی به لحاظ فقدان قصد مجرمانه جرم محسوب شده و قابل مجازات نیستند. به عبارتی، در حوادث ورزشی سوءنیت عام و به طریق اولی، سوءنیت خاص وجود ندارد.

۲. رضایت مجنی علیه و قبول خطر: از آنجایی که حتی اگر همه‌ی مقررات رعایت شود وقوع رخدادهای پرخطر در ورزش اجتناب‌ناپذیر است، لذا قانونگذار حوادث ورزشی را در صورتی که خلاف مقررات شرعی و قانونی نباشد، جرم ندانسته است. مطابق قاعده‌ی اقدام، اگر کسی با علم و قصد و رضایت، ضرر و زیان را بپذیرد، شخص دیگر ضامن نخواهد بود. بنابراین آسیب دیده از حوادث ورزشی، خسارات و صدمات ناشی از آن را هم پذیرفته است.

در علم حقوق اصلی به نام اصل قانونی بودن جرایم و مجازات‌ها وجود دارد. بدین معنا که مستند به ماده ۲ قانون مجازات اسلامی، اصل بر جرم نبودن اعمال و افعال است مگر آن که به موجب قانون عمل مزبور جرم شناخته شده باشد. حوادثی که در پهنه‌ی ورزش و میادین ورزشی به وقوع می‌پیوندد، بسیار متفاوت و متنوع هستند و به طبع، نوع مسئولیت قانونی آن‌ها هم متفاوت خواهد بود. در سال‌های اخیر گستره‌ی تخلفات و جرائم ورزشی از محدوده‌ی ورزشکاران و میادین ورزشی فراتر رفته و با حضور برخی از مفسدین، ردپای جرایمی همچون؛ تبانی، رشوه، دوپینگ و تقلب هم در ورزش به چشم می‌خورد که هر کدام به نحوی در قانون جرم انگاری شده‌اند، اما در ارتباط با حوادثی که در میادین ورزشی اتفاق می‌افتد، ابهامات بسیاری وجود دارد. بدیهی است که هر کس با رفتار خود موجب ورود ضرر و لطمه به دیگران شود، در قبال آن‌ها مسئولیت قانونی دارد.

“حوادث ورزشی در یک تعریف کلی ناشی از نقض مقررات و حرکات خلاف قانون ورزشکاران در میادین ورزشی است که منجر به تضییع حقوق دیگران می‌شود،

اما اگر ورزشکاری خارج از محدوده‌ی قوانین و مقررات و با قصد و نیت قبلی دیگری را مصدوم و یا دچار حادثه کند، مجرم شناخته شده و قابل تعقیب و مجازات خواهد بود. به طور معمول آنچه که به عنوان جرائم ورزشی از آن یاد می‌شود، متفاوت با حوادث ورزشی است که در هر مسابقه و رقابتی ممکن است رخ دهد و اغلب در قالب خشونت مجرمانه محض است که نباید به بهانه‌ی این که طرفین منازعه، ورزشکار هستند و یا در میادین ورزشی حضور دارند، از عمل آن‌ها به سادگی عبور شود، همانند حمله و درگیری با حریف پس از پایان یک مسابقه ورزشی.

با استناد به بند ۱ ماده ۱۵۸ قانون مجازات اسلامی مصوب سال ۱۳۹۲، (عملیات ورزشی و حوادث ناشی از آن، مشروط بر این که سبب حوادث، نقض مقررات مربوط به آن ورزش نباشد و این مقررات هم مغایر موازین شرعی نباشد).



سبب شکوفایی و گسترش بسیاری از مراکز علمی، امکانات رفاهی و توسعه دانش و فرهنگ شده است و در زمینه گسترش ورزش به ویژه ورزش بانوان هم می توان به مواردی همچون؛ ایجاد ساختار ورزش ویژه بانوان در عمده تشکیلات های ورزش کشور به عنوان معاونت، مدیریت و نایب رئیس بانوان (وزارت ورزش و جوانان، کمیته ملی المپیک و پارالمپیک، فدراسیون ها، انجمن ها، هیئت ها و...)، توسعه ی ۲۰ برابری فعالیت بانوان در رشته های ورزش (از ۷ رشته به ۱۴۳ رشته)، افزایش ۲۰۰۰ برابری داوران ورزشی بانوان (از ۸ نفر قبل از پیروزی انقلاب، به ۱۶۰۰۰ نفر در حال حاضر)، افزایش چشمگیر و غیرمقایسه دوره های آموزش بین المللی ورزش بانوان در رشته های مختلف، احداث متعدد "پارک های روباز" ویژه ورزش بانوان در کشور اشاره کرد.

همچنین در سایه حفظ ارزش وجودی زن و مقام والای بانوی ایرانی در قالب حفظ حجاب اسلامی، بانوان ورزشکار ایرانی توانستند نتایج بی سابقه ای را در عرصه های بین المللی به نام خود به ثبت برسانند. از جمله این افتخارات می توان به مواردی از جمله؛ افزایش ۱۶ برابری کسب مدال توسط بانوان در رقابت های آسیایی (از ۴ مدال به ۶۵ مدال)، کسب ۷ مدال بانوان در رقابت های پارالمپیک برای نخستین بار، کسب ۷۹ مدال در رقابت های پارآسیایی، کسب اولین مدال بانوان در رقابت های المپیک و همچنین برای اولین بار، عضویت یک ایرانی در دادگاه حکمیت ورزش (خانم عزیزی)، اشاره کرد که تنها گوشه ای از دستاوردهای انقلاب است که برای ورزش بانوان به ارمان آورد.



بانوان ایرانی هر زمان که به آن ها فرصت مشارکت داده شده، موجب پیروزی، سربلندی

و افتخارآفرینی برای کشور شده اند. تصویر زنان ورزشکار ایرانی در میدان های ورزشی جهانی زمانی می تواند به درستی انعکاس دهنده ی مشارکت زنان در امور اجتماعی و اقتدار و افتخار ملی باشد که درون کشور به وضعیت ورزش بانوان رسیدگی شود و حق حضور و پیشرفت در صحنه های ورزشی از آن ها دریغ نشود.

انقلاب؛ سکوی پرواز ورزش بانوان

دهه ی چهارم انقلاب اسلامی را باید فصل برداشت ثمره ی ۳۰ سال فعالیت زنان ورزشکار ایرانی دانست که با عبور از دوران رکود به مرحله ی شکوفایی رسیدند و با ثبت نام نخستین های به یاد ماندنی، تاریخ سازی کردند.

ورزش بانوان ایران فعالیت خود را در دهه ی ۴۰ شمسی آغاز کرد و در دهه ی ۵۰ به مرور در حال گسترش بود که با رخداد انقلاب اسلامی، احوالات سیاسی، اجتماعی، فرهنگی و ورزشی کشور دستخوش تغییراتی شد. همواره در طول تاریخ و در سراسر دنیا، از بانوان به منزله ی نماد و سمبل تبلیغاتی فرهنگ و باور یک کشور استفاده می شود، در ایران هم مشابه سایر نقاط جهان، هم پیش از انقلاب و هم پس از آن در بسیاری از تصاویر ارائه شده، زن نماد کشور است. پیش از وقوع انقلاب اسلامی تصویر مطلوب و مورد پذیرش زنی بود که نشانه های دنیای مدرن غربی در آن مشهود بود و به همین علت حضور زنان در میادین ورزشی برای همه ی اقشار جامعه به ویژه جامعه ی مذهبی ایران قابل پذیرش نبود. تصاویر متعدد فوتبالیست ها، شناگران، ژیمناست ها و دیگر ورزشکاران زن روی جلد مجلات مختلف حاکی از آن است که یکی از الگوهای زن موفق را زنان ورزشکار می دانستند. همچنین پس از انقلاب اسلامی هم، زن نماد کشور محسوب



می شود، لکن اینبار این نماد، نشانه های اسلامی و دینی از جمله حجاب را هم همراه خود دارد.

اولین حضور زنان ورزشکار ایرانی در مسابقات جهانی و عرصه های بین المللی، بازی های آسیایی سال ۱۹۵۸ کشور ژاپن و المپیک ۱۹۶۴ توکیو بود و همچنین در سال ۱۹۶۶ تیم والیبال زنان توانست نام خود را به عنوان اولین بانوان مدال آور ایرانی در مسابقات جهانی ثبت کند.

تا سال ها پس از پیروزی انقلاب به ورزش بانوان توجهی نمی شد. در الگوهای مذهبی که بعد از انقلاب و در دوران جنگ برای زنان تعریف شده بود، ورزش جایگاهی نداشت. هنگامی که ورزش زنان بعد از جنگ در دهه ی هشتاد مطرح شد، جمهوری اسلامی تصمیم گرفت مشارکت زنان را در آینه ی اعزام کاروان های ورزشی به نشانه ی حضور زنان در عرصه های اجتماعی و افتخار و اقتدار کشور به تصویر بکشد. به همین دلیل در اولین حضور زنان ایرانی در المپیک یک زن برای پرچمداری کاروان ورزشکاران انتخاب شد. این کار گرچه با هدف نشان دادن زن باحجاب و قدرتمند ایرانی تحت نماد مشارکت زنان مسلمان در عرصه های ورزشی و اقتدار بانوی ایرانی صورت گرفت، با مخالفت های بسیاری همراه بود.

پس از انقلاب اسلامی همانند بسیاری از مسائل دیگر ورزش بانوان هم دچار تغییرات بسیاری شد. به عنوان مثال؛ برخی از رشته های ورزشی بانوان به دلیل عدم سازگاری با شئون اسلامی و انقلابی حذف شدند. اما همانطور که انقلاب

آن سوی افتخار

هرگز به ایران باز نگردند. یکی دیگر از مسائلی که در سونامی ساخته و پرداخته شده است، توجه به امر و دستور لازم الاجرای مربی به بخت مصلحتی شاگردش برای عدم رویارویی با حریفانی از جمله ورزشکاران رژیم صهیونیستی است، که در قالب دستور بخت به "مرتضی" در المپیک ۲۰۱۲ لندن و نگرانی وی از این موضوع، به نمایش گذاشته می شود؛ در حالیکه این مسئله به کرات برای ورزشکارانی همچون؛ ر علیرضا کریمی، آرش میراسماعیلی، محمدرضا علیرضایی و احسان قائم

مقامی رخ داده است و فرصت کسب مدال از آنان سلب شده است و این درحالی است که این ورزشکاران عدم رویارویی با ورزشکاران کشور اسرائیل را جزئی از ماهیت انقلاب اسلامی و عقاید خود می دانند.

سونامی همچنین در بررسی گوشه ای از مشکلات ورزش بانوان و بررسی مسئله انگیزه ی ورزشی و نقش سخت کوشی و تلاش در موفقیت، بسیار موفق بوده است، ولیکن بر ساخته ی آقای صدرعاملی ایراداتی هم وارد است؛ ایراداتی که به جرأت می توان گفت مانعی برای پرش فیلم است. از جمله رفت و برگشت مکرر بین شخصیت های فیلم که سبب گسستگی داستان و پراکندگی ذهن مخاطب می شود، تعدد در روایت ها که سبب سردرگمی مخاطب در پیدا کردن قهرمان اصلی داستان می شود؛ در حالی که رسالت اصلی فیلم های در ژانر ورزشی، ساخت قهرمان است. در حالیکه سونامی در این زمینه موفق عمل نکرده

است؛ همچنین مسئله ای که در ورزش و میداين ورزشی بسیار حائز اهمیت است، مسئله اخلاقیات و توجه به اخلاق ورزشی است که در این فیلم به نحو منفی به آن پرداخته شده و جلوه ی مثبتی از آن به نمایش گذاشته نشده است.

علی ای حال، با وجود تمام نکات مثبت و منفی که در وصف فیلم ذکر شد، تماشای فیلم برای حداقل یک بار توصیه می شود. اگر به موضوع ورزش و قهرمانان ورزشی علاقه مند هستید، به شما توصیه می کنم سونامی را از دست ندهید.

خواهد بود. فیلم سونامی ساخته ی آقای میلاد صدرعاملی، فیلمی در ژانر درام ورزشی است و به لحاظ انتخاب موضوع شجاعت تحسین برانگیزی دارد و در جریان فیلم به موضوعات مهم و چالش برانگیزی پرداخته می شود. یکی از دغدغه هایی که در فیلم به آن پرداخته شده است، جدایی بازیکنان ملی پوش از تیم های ملی و پیوستن به تیم ملی کشورهای دیگر است که سونامی در قالب نمایش جدایی سه نفر از بهترین بازیکنان تیم ملی تکواندو و



پناهندگی به کشور دانمارک، سعی در پرداختن به مسئله مهاجرت بازیکنانی همچون؛ امیرعلی اکبری (بوکس)، سعید مولایی (جودو)، نوید زنگنه (کشتی آزاد)، اوشین ساهاکیان (بسکتبال)، علیرضا فغانی (داور فوتبالی) و به ویژه کیمیا علیزاده، مهدی خدابخشی و راحله آسمانی در رشته تکواندو دارد، که فهرست اسامی آن ها سال به سال طولانی تر می شود و دلایلی همچون؛ اختلاف نظر با فدراسیون و سرمربی، بی توجهی، بی پولی و یا حتی نبود امکانات، سبب می شود تا این افتخارآفرینان ملی

همواره هنگامی که به قهرمانان و مدال آوران عرصه ی ورزشی روی سکوهای بزرگ نگاه می کنیم، فقط لبخند و موفقیت آنان را می بینیم و به سختی هایی که در راه رسیدن به این سکوها و مدال ها و افتخارات کشیده اند فکر نمی کنیم!!

نزدیک شدن سینمای ایران به موضوع ورزش با توجه به اهمیت این ژانر در سینماهای مطرح جهان و همچنین ساخت و عرضه آثار فاخر

سینمایی در این زمینه اقدامی تحسین برانگیز است. «سونامی» روایت گر داستان زندگی و مشکلات دو تکواندوکار ملی پوش است که برای تثبیت جایگاه خود در تیم ملی، به هر راهی متوسل می شوند. پس از به وجود آمدن بحران پیوستن تعدادی از بازیکنان تیم ملی به کشور دانمارک، سرپرست جدید فدراسیون از مربی اسبق تیم ملی، که سال ها از عرصه ی مربیگری ملی دور بوده است، دعوت می کند، تا مجدداً سکان تیم را به دست بگیرد؛ «استاد خسروی» که در المپیک سال ۲۰۱۲ لندن برای جلوگیری از رویارویی شاگردش با ورزشکار صهیونیستی، از او خواست تا مبارزه خود را ببازد، پس از بازگشت به تیم ملی مجدداً به سراغ "مرتضی" رفته و او را به تیم ملی دعوت می کند؛ دعوتی که آغازگر چالش ها و مسائل مختلفی بین "بهداد" و "مرتضی" می شود...

در ساخت یک فیلم ورزشی باید به آمادگی بدنی، تعلق خاطر و احساس مسئولیت بازیگران نسبت به نقشی که به آن ها سپرده می شود توجه کرد و در نتیجه؛ انتخاب بازیگر در ژانر ورزش

اهمیت بسیاری دارد. مطابق یک الگوی همیشگی، در سینمای ایران موضوعات و دغدغه های اجتماعی بیشتر مورد توجه قرار می گیرد و امتیاز مهم سونامی پرداختن به موضوع ورزش است. لکن موضوع به تنهایی نمی تواند عامل موفقیت یک فیلم باشد بلکه مجموعه ای از عواملی همچون؛ قصه، شیوه ی روایت، شخصیت سازی، انتخاب بازیگر، شیوه ی بازی و... سبب موفقیت یک فیلم

افتخاری بالاتر از قهرمانی

يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ قُلْ لِّأَزْوَاجِكَ وَبَنَاتِكَ وَنِسَاءِ الْمُؤْمِنِينَ يُدْنِينَ عَلَيْهِنَّ مِنْ جَلَابِيبِهِنَّ ذَلِكَ أَدْنَى أَنْ يُعْرَفْنَ فَلَا يُؤْذَيْنَ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَحِيمًا

سوره احزاب، آیه ۵۹



ماجرا از آنجایی شروع می شود که سمیه حیدری اولین مدال آور بانوان ایران در مسابقات کوراش قهرمانی جهان پس از کسب مدال و بازگشت به کشور، از بی تدبیری مسئولان فدراسیون جودو انتقاد کرد و گفت که برای مسابقات جهانی مسئولان فدراسیون جودو ساعت دو نصف شب به وی اطلاع دادند که باید حدود ۳۰۰ دلار همراهش باشد تا بتواند هزینه ی غذا، وزن کشی و... را پرداخت

های مختلف ورزشی تیر و کمان، تنیس روی میز، تیراندازی، قایقرانی، پرتاب وزنه و تکواندو، فوتبال، فوتسال و یعنی زنان مستقل و آزاده می توانند با داشتن حجاب اسلامی به موفقیت های بزرگ دست یابند. بنابراین حجاب به معنای محدودیت زنان با حیای ایرانی نیست بلکه بدین معنی است که زنان می توانند با اقتدار در اجتماع حضور پیدا کنند.

بدون تردید شناسایی، پرورش و تقویت زنان بااستعداد و توانا در زمینه های مختلف ورزشی، مهم ترین راهکار برای حضور مداوم، مقتدر و موفقیت آمیز در عرصه ی بین المللی است. متأسفانه از بزرگ ترین ضعف های ورزش بانوان عدم به کارگیری مربیان باتجربه، نبود مدیران تلاشگر در راستای برگزاری اردوهای منظم و منسجم ورزشی برای آماده سازی بانوان ورزشکار جهت انجام بازی های بی نقص و البته مهم تر از همه نبود مکان های مجهز ورزشی در شهرهای مختلف کشور است. کشور جمهوری اسلامی ایران به عنوان یک کشور مستقل حق مسلم خود می داند که در عرصه های بین المللی ورزشی با حفظ شئون اسلامی حضور یابد و این مهم، مدیریتی جهادی را می طلبد تا با نظم و انسجام در این راستا حرکت کرده و ورزش بانوان کشور را آنطور که شایسته ی آنان است در مسابقات بین المللی وارد رقابت کند و از حقی که سایر کشورهای جهان از آن بهره مند هستند، محروم نشده و با تکرار حضور با حیا، عفاف و مقتدرانه خود در رقابت های بین المللی به گسترش اسلام ناب محمدی در جهان، سرعتی چشم گیر ببخشد.

مسئولان فدراسیون جودو به جای پاسخگویی و رفع مشکلات، شروع به حذف این بانوی قهرمان ورزشی از مسابقات ملی و بین المللی کردند و با ظاهری قانون گرا به توجیه عمل خود پرداختند و پاسخی را در فضای مجازی منتشر کردند که با توجه به ناقص بودن و اشاره نکردن به تمرین مختلط و محدودیت های حجاب برای این بانوی قهرمان و جواب مستند سمیه حیدری که در اختیار اصحاب رسانه قرار گرفت و همه را نسبت به آنچه اتفاق افتاده آگاه ساخت.

با توجه به بیانات رهبر معظم انقلاب در این زمینه که فرمودند: «از تخلفات قانونی به شدت پرهیز بشود. چه تخلفات بین المللی، چه تخلفات قانونی مربوط به داخل کشور. اینجور نباشد که معنای قهرمان محوری در ورزش این باشد که هر تخلفی شد، نادیده گرفته بشود، نه، تخلف، تخلف است؛ از بالا تا پایین؛ مسئولین و غیر مسئولین، زبندگان و غیر زبندگان، قهرمانان علمی و قهرمانان ورزشی و قهرمانان صنعتی و قهرمانان سیاسی و هر کدام شان وقتی تخلف کردند، باید مثل تخلف با آن برخورد بشود. سهل انگاری و سست انگاری در مسائل ورزش هیچ صلاح نیست.» لزوم رسیدگی به وضعیت این بانوی قهرمان روشن می شود.

سمیه حیدری: اگر روزی قرار باشد بین طلای المپیک و حفظ حجاب یکی را انتخاب کنم قطعاً حفظ حجاب برای من اهمیت بالاتری دارد. اقتدار، استقلال و آزادی زنان مسلمان بر تمام تلاش های اسلام و ایران هراسی غرب، خط بطلان می کشد و به زیباترین شکل اثبات می کند که این اخبار یک دروغ بزرگ است. حضور بانشاط زنان در رشته

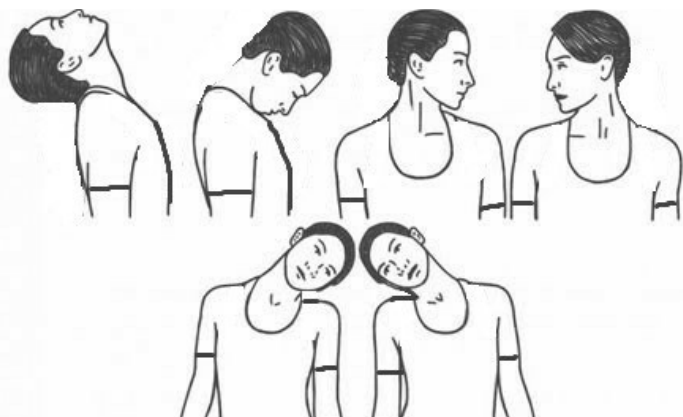
دین مبین اسلام حضور انسانی زن را در جامعه تبلیغ می کند و هرگز با حضور زن در اجتماع مخالف نبوده است. اگر اسلام مخالف حضور اجتماعی زن بود، هرگز حجاب را بر زنان واجب نمی نمود. بنابراین حجاب یعنی اجازه حضور زن در اجتماع. اسلام با ایجاد حیا در قالب پوشش زن و نگاه مرد، به شخصیت، انسانیت و هویت زن احترام می گذارد. یکی از زیباترین، مهیج ترین و اثرگذارترین عرصه های بین المللی، میدان رقابت های ورزشی است که زنان محجبه ایرانی توانسته اند با حضور مقتدرانه خود در زمینه های مختلف ورزشی پیام اقتدار، استقلال و آزادی زنان مسلمان را که حیا را با هویت خود گره زده اند به جهانیان عرضه کنند.

سمیه حیدری، جودوکار وزن ۵۷ کیلوی ایران و قهرمان ۵ دوره بازی های آسیایی در رشته ی جودو، در بازی های آسیایی داخل سالن کره جنوبی روی تشک رفت و توانست مدال نقره مسابقات را کسب کند. با این حال، فقط این مدال نقره نبود که سمیه حیدری را در رسانه های ایران و جهان مطرح کرد. او با چادر روی سکو حاضر شد تا اولین ورزشکار زن ایرانی باشد که چادرش را در یک رقابت خارجی به نمایش می گذارد. ورزشکاری از چهارمحال و بختیاری که نیمی از عمرش را رزمی کار کرده تا بالاخره بعد از تجربه ووشو و کاراته و تکواندو، به جودو رو آورده است. سمیه حیدری در ارتباط با این اقدام خود بیان می کند: «نذر کرده بودم با چادر روی سکو بروم تا هم، دل حضرت فاطمه (س) را شاد کنم و هم دل آقا را. خیلی ها آنجا با این کار من مخالفت کردند و اصرار داشتند با گرمکن ورزشی روی سکو بروم. به همین دلیل حضور من برای دریافت مدال خیلی طول کشید و همه منتظرم بودند. اما من می گفتم یا با چادر روی سکو می روم یا اصلاً نمی روم.»

اما متأسفانه این بانوی قهرمان ورزشی ایران اسلامی طبق تصمیم مسئولین فدراسیون جودو حق شرکت در بازی های ملی و بین المللی را ندارد و روزگار را درخانه سپری می کند!

حرکات اصلاحی گردن و کتف

و چانه را پایین بکشید. سر خود را چند ثانیه در حالت عقب رفته نگه دارید.

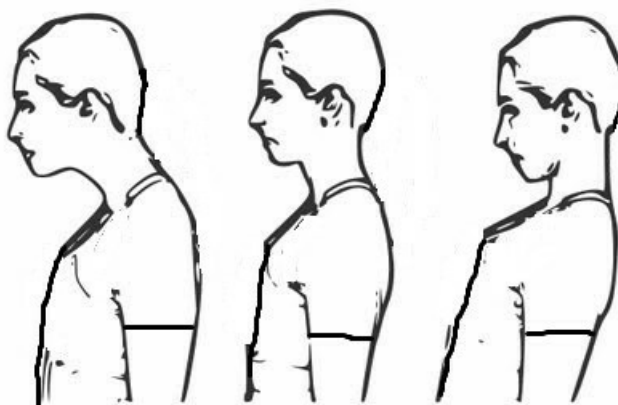


اگر شما هم جزو کسانی هستید که در طول روز ساعات طولانی را پشت میز یا پشت کامپیوتر می‌گذرانید و یا برای مطالعه کردن مدام گردن شان خمیده است، پیشنهاد می‌کنم برای فرار از درد ناحیه گردن، کتف و یا سردردهای ناحیه پس سر، تمرین حرکات زیر را در طول روز و بین کارها و مشغله‌های تان فراموش نکنید.

۱. انحنای گردن رو به جلو

طی این تمرین، می‌بایست سر خود را به آرامی پایین آورده و چانه‌ی خود را به سینه بچسبانید. در این حالت باید مستقیم به زمین نگاه کنید. این تمرین را به آرامی ۵ بار انجام دهید.

این تمرین سبب کشش در ناحیه پشتی ستون فقرات گردن می‌شود که معمولاً در زندگی روزمره منقبض می‌شود، این بافت‌ها ممکن است بعداً کوتاه شده و به گردن اجازه‌ی حرکت طبیعی ندهند



۵. کمک گرفتن از توپ تنیس

برای رفع درد ناحیه گردن و سردردهای ناحیه‌ی پس سر، بدون استفاده از بالش روی زمین دراز کشیده و یک توپ تنیس را زیر ناحیه گردن خود قرار دهید و خیلی آرام سر خود را به راست و چپ حرکت دهید و این حرکت را ۱۵ بار تکرار کنید.

۶. رفع گردن درد پشت میز

در حالیکه روی صندلی خود پشت میزتان نشسته‌اید، دو دست خود را به صورت ضربدری روی شانه‌های تان گذاشته و سپس بدون خم کردن گردن، از کتف به عقب خم شوید و این کار را در سه ست ۸ تایی انجام دهید.



همچنین؛ اگر از مشکلات درد گردن رنج می‌برید، به ندرت پیش می‌آید که مشکل تنها مربوط به ناحیه‌ی گردن شما باشد. درد معمولاً شامل ناحیه‌ی ستون فقرات و همچنین کمر بند شانه‌ای نیز می‌باشد.

۷. بالا انداختن شانه:

شانه‌های خود را تا حدی که بدون ایجاد دشواری ممکن است، بالا آورده و سپس پایین‌تر از حد معمول ببرید.

۸. انقباض شانه:

شانه‌های خود را به جلو فشار دهید، به مانند اینکه می‌خواهید آن‌ها را به هم برسانید، سپس آن‌ها را به عقب بازگردانده و کتف‌های خود را به یکدیگر فشار دهید. این حرکت را به آرامی و به طور مکرر انجام دهید.

منبع: کلینیک طب فیزیکی و توانبخشی "آسود"

۲. انحنای گردن رو به عقب

در این حالت می‌بایست تا جایی سر را به عقب ببرید که نگاه شما مستقیماً به سمت سقف باشد، هنگام انجام این تمرین به گردن خود اجازه دهید تا به آرامی به عقب خم شود. گردن خود را چند ثانیه در حالت خمیده نگه دارید.

۳. انحنای گردن به طرفین

صورت خود را مستقیماً به طرف رو به رو نگه داشته و سر خود را به سمت یک شانه خم کنید.

این تمرین مقداری برای مفاصل گردن شدید است، بنابراین آن را به آرامی انجام دهید. در یک تمرین، گردن خود را فقط به یک طرف خم کنید، در غیر این صورت نمی‌توانید تا انتهای محدوده‌ی گردن، آن را انحناء دهید.

۴. انبساط و انقباض گردن

این یک تمرین اصلاحی بسیار سودمند برای رفع گردن درد و گرفتگی آن است. از آنجایی که کشیدگی رو به جلوی گردن در اثر حالت غلط بدن را خنثی می‌کند. هنگام نشستن که خیلی از ما زیاد آن را انجام می‌دهیم، می‌خواهیم که بدن خود را ول کنیم و برای این که سر مستقیم بوده و چشم‌ها افقی قرار بگیرند، گردن خود را کمی قوس می‌دهیم. این عمل باعث خم شدن پایین گردن و قوس رفتن بالای گردن می‌شود که به مرور زمان ممکن است باعث کوتاه شدن و خشک شدن بافت‌های پشت گردن شده و ایجاد گردن درد می‌کند. برای انجام ورزش گردن صورت خود را مستقیم نگه داشته و به آرامی سر خود را عقب و چانه را پایین بکشید. سر خود را چند ثانیه در حالت عقب

صاحب امتیاز : اداره تربیت بدنی دانشگاه امام صادق (ع) پردیس خواهران
مدیر مسئول : مینا حاجی علیزاده
سر دبیر: مینا صالحی
ویراستار : محدثه شمس آبادی
صفحه آرا : محدثه اصفهانی
با تشکر از سرکار خانم دکتر معصومه حاجی عموشا و خانم دکتر مومن که
ما را در تهیه این شماره از نشریه همراهی فرمودند.

