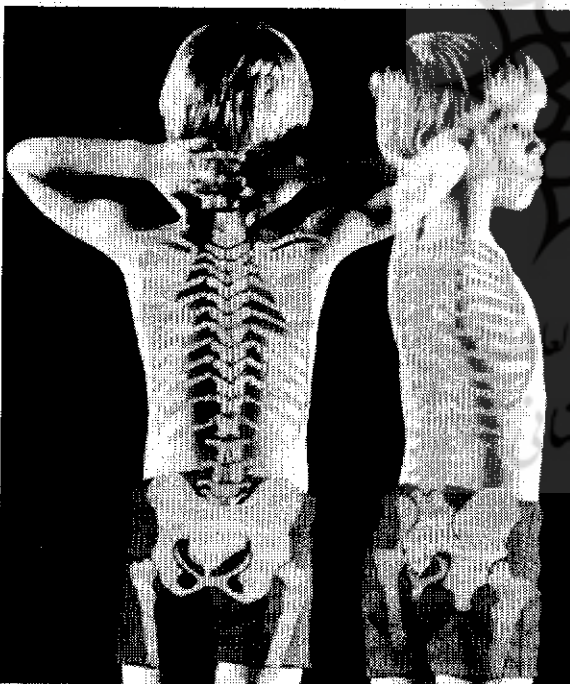


تقوم ورزشی از زه های

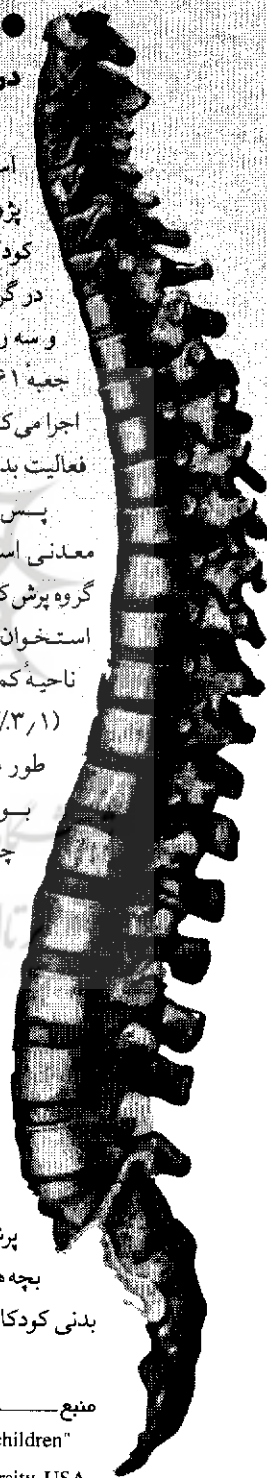
● پریدن باعث افزایش توده استخوانی لگن و ناحیه کمری ستون فقرات در بچه ها می شود.

فعالیت بدنی در دوره کودکی یک استراتژی برای افزایش توده استخوانی (مواد معدنی استخوان BMC) محسوب می شود و شکستگی های مربوط به استئوپوروز را کاهش می دهد. پژوهشگران آمریکایی آثار پریدن با شدت بالا را بر توده استخوان ناحیه لگن و کمر، در ۸۹ کودک بین سنین ۶ تا ۱۰ سال را بررسی کرده اند. در این پژوهش، ۲۵ پسر و ۲۰ دختر تصادفی در گروه پرش کننده و ۲۶ پسر و ۱۸ دختر در گروه کنترل قرار گرفتند. هر دو گروه به مدت ۷ ماه و سه روز در هفته به ورزش ادامه دادند. گروه پرش کننده، در هر جلسه باید ۱۰۰ مرتبه از روی جعبه ۶۱ سانتی متری جفت پا می پرید؛ در حالی که گروه کنترل، ورزش های کششی را بدون ضربه اجرا می کرد. هر دو گروه از نظر خصوصیت های آنتروپومتریکی (نظیر قد، وزن و چربی بدن)، فعالیت بدنی و میزان کلسیم دریافتی روزانه کنترل شدند و تفاوت معنی داری نداشتند.



پس از ۷ ماه، مواد معدنی استخوانی (BMC) گروه پرش کننده در ناحیه گردن استخوان ران (۴/۵٪) و در ناحیه کمری ستون فقرات (۳/۱٪) از گروه کنترل به طور معنی داری بیش تر بود. علاوه بر آن چگالی مواد استخوانی (BMD) نیز در گروه پرش کننده بیش تر از گروه کنترل گزارش شد. نتایج تحقیق این پژوهشگران نشان می دهد که

پرش کردن یک روش ساده، مؤثر و سالم برای بالا بردن توده استخوانی در لگن و ستون فقرات بچه ها محسوب می شود و توصیه می شود که معلمان ورزش این برنامه مؤثر را جزء فعالیت های بدنی کودکان در این سنین قرار دهند.



گردآوری و ترجمه:
لیکو فسروی

منبع

Fuchs RK, Bauer JJ, Snow CM, "Jumping improves hip and Lumbar spine bone mass in children"
J, Bone Miner Res 2001 Jan; 16(1): 148-56. Bone Research Laboratory, oregon state university, USA.



شماره



● شیوع سردرد در بازیکنان فوتبال

برای ارزیابی تعداد سردردهای مربوط به بازی کردن فوتبال، محققان آمریکایی پرسشنامه مربوط به بروز سردرد بازیکنان را بین ۴۴۳ بازیکن فوتبال (۳۲۰ نفر دانشجویی و ۱۲۳ نفر دبیرستانی) توزیع و جمع‌آوری کردند. نتایج بررسی‌ها در این پژوهش، نشان می‌دهد که ۸۵٪ از سردردها مربوط به ضربه زدن با سر در فوتبال است و ۲۱٪ از پاسخ‌دهندگان، سردرد را در حین بازی گزارش دادند. از بین این تعداد بازیکن فوتبال، ۲۵٪ مدافعان عقب، ۱۹٪ مدافعان خط میانی و ۱۸٪ از مهاجمان، بیش‌تر از همه دچار سردرد شده‌اند. بر اساس این تحقیق از میان بازیکنانی

که سردرد داشتند تنها ۱۹٪ آنان به مربی یا پزشک ورزشی تیم اطلاع دادند و حدود ۶٪ زمین بازی را ترک کردند. محققان توصیه کرده‌اند که فوتبالیست‌ها با داشتن ۷۰٪ سردرد نباید به بازی کردن ادامه دهند و مربیان نیز باید به این مسأله توجه بیش‌تری داشته باشند. علاوه بر سردرد، گیجی و تهوع، سردرگمی و تاری دید نیز از عوارض ضربه شدید سر در بازیکنان فوتبال است.

منبع

Sallis RE, Jones K. "prevalence of headaches in soccer players"
Med Scisports Exerc 2001 Nov, 32
(11).

پژوهشگاه علوم پزشکی
میراث جان سلو

● آسیب‌های پا در بازیکنان هندبال



ورزش هندبال درومسین ورزش پر آسیب بعد از فوتبال شناخته شده است. با توجه به این که هندبال ورزش پرتحرکی همراه با حرکات های آکروبیاتیک و چرخش های سریع (حمله/دفاع) است، ورزشکار در معرض

کشیدگی عضله های پا، آسیب های مفصلی استخوانی (osteoaricular) و تاندونی-عضلانی قرار دارد. بر این اساس پژوهشگران ایتالیایی روی ۱۱۸ ورزشکار حرفه ای (۴۹ مرد و ۶۹ زن) تیم ملی هندبال ایتالیا در سال های ۹۷ الی ۱۹۹۹ تحقیق کردند. نتایج تحقیق نشان داد که ۳۱ نفر از بازیکنان (۲۶/۳٪) دچار آسیب دیدگی پا شده بودند که ۱۴ نفر مرد (۲۸/۶٪) و ۱۷ نفر زن (۲۴/۶٪) بودند.

محققان علاوه بر تمرین های مختلف مربوط به هندبال، استفاده از تمرین های پلیومتریک را برای افزایش توان ورزشکار و تقویت عضله های پا گزارش کرده اند، زیرا

منبع
Giorgio carlino. Medical commission of the Italian Handball Federation, Italy, 2001.

محققان علاوه بر تمرین های مختلف مربوط به هندبال، استفاده از تمرین های پلیومتریک را برای افزایش توان ورزشکار و تقویت عضله های پا گزارش کرده اند، زیرا

● ارتباط محیط مدرسه با میزان فعالیت بدنی دانش آموز

این مطالعه ارتباط ویژگی های محیط مدرسه را با میزان فعالیت بدنی دانش آموزان بررسی می کند. پژوهشگران آمریکایی در تحقیق خود تعداد ۱۳ منطقه مربوط به فعالیت بدنی، در ۲۴ مدرسه متوسطه از نظر نوع محیط مدرسه، اندازه و امکان های نظیر داشتن زمین بسکتبال و... ارزیابی کردند. محققان میزان فعالیت بدنی دانش آموز و نظارت بر آن را در طول روز مشاهده و ثبت کردند. نتایج این پژوهش نشان می دهد که ویژگی های مدرسه نظیر داشتن امکان ها، تجهیزهای ورزشی و اندازه محیط مدرسه، واریانس ۴۲٪ را در دختران و واریانس ۵۹٪ را در پسرانی که فعالیت بدنی دارند، توضیح می دهد. بنابراین، محیط مدرسه با سطوح بالای نظارت، داشتن امکان ها و تجهیزهای ورزشی؛ دختران و پسران را به داشتن فعالیت بدنی بیش تر ترغیب می کند.

منبع
Sallis JF & et al "The association of school environments with youth physical activity" Am J public Health, 2001 Apr; 91 (4): 618-20

Department of Psychology, san Diego state university, USA.