

یک روز متفاوت در یک مدرسه متفاوت همراه با یک مربی تربیت‌بدنی متفاوت

سلامت دانش آموزان نه مطالبه والدین است نه مدارس!

سونامی اختلالات حرکتی بیخ گوش جامعه

مهسا گربندی

از همان اول که گفتش را جواب می‌دهد، صدای گرم و مهربانش مرا سردوق می‌آورد. به نظر می‌رسد که او یک معلم تمام‌عبار است، شبیه به همان لگوی که همیشه در ذهنم برای دادنگان چنین شغلی داشتم. آندره زیما درباره تخصصش کارهایش را در مدرسه انجام می‌دهد. حرف می‌زند که گذر زمان را از دست می‌دهم و خالصانه در این حرف کار می‌کند. درگیر وادار گفتم دستمزد بیشتر و به یقه‌های این بیشتر نیست. حتی سیمای از اوقات بدون دریافت هیچ پولی به مدارس دیگر می‌رود و به یقه‌های آنجا خدمت می‌کند. اما ایمن همه عشق و علاقه‌اش را گچا آمده است. می‌گوید: «ما عارضه و اختلال جسمی – حرکتی متولد شدیم که در ۴۰ روزگی جراحی شدم و تحت درمان قرار گرفتم. حدود یک سالگی در ماه صفر شفا گرفتم و از آن سال تاکنون خانواده‌ام ۲۸ صفر برای این حسن(ع) شله‌زرد می‌دهند. خدا به من یاد داد تا امروز کات آن را با خدمت به دانش آموزان و مردم بدم. «حالا زهرا کارهای دکتری بیومکانیک ورزشی عاشق کارش است و آندره زیما در مورد غلغش حرف می‌زند که حتی اگر هیچ چیز هم درباره این رشته نماند، باز هم دوست دارد یک روز همراهش شود و ببیند که چطور کارهایش را با جان و دل انجام می‌دهد.

اهمیت غربالگری ساختار اسکلتی – عضلانی

بیومکانیک ورزشی همان خط‌کش انداز‌مربی وضعیت بدن است. علم بیومکانیک ورزشی می‌تواند مشکلات جسمی – حرکتی دانش آموزان را حل کند. اما توجهی بدان نشده است و اصلاح از این علم در مدارس کشور استفاده نمی‌شود. ختم کریلی معتقد است باید اول از همه وضعیت بدنی و ساختار اسکلتی – عضلانی دانش آموزان بررسی و عارضه‌های آنها شناسایی شود تا آنها بتوانند در رشته‌های ورزشی مختلفی چون و تالیپ، اسکال، پیچ‌پونک، فویتال – و موفق عمل کنند. منتها چنین موضوع مهمی در رنگ‌های ورزش مدارس کشورمان مغفول مانده است. برای درک بهتر این موضوع به یکی از مدارس سنندلی منطقه ۶ تهران رفتم تا با شیوه کار و همچنین کاربرد علم بیومکانیک ورزشی آشنا شوم. در یکی از این اتاق‌ها چند نفر از دانش‌آموزان روی صندلی نشسته‌اند تا نوبت به نوبت مورد ارزیابی قرار بگیرند. چند نوب فرمز را به بدن یکی از دانش‌آموزان وصل کردیم و ساختار اسکلتی – عضلانی و راه رفتن او را مورد بررسی قرار می‌دادند. می‌پرسم «دلیل انجام این کار چیست؟» ختم کریلی می‌گوید: هر چی از دانش‌آموز به دلیل ضعف عضلات، فقر حرکتی، ناهنجاری‌های اسکلتی، آگاهی نداشتن اصول و الگوهای مناسب حرکتی – و توانایی و ظرفیت انجام برخی از مهارت‌های حرکتی پایه و فعالیت‌های بدنی، پایه‌های هوس‌وسالانان را بنا بر این اگر این دانش‌آموزان مورد ارزیابی و غربالگری اولیه قرار نگیرند و از آنها خواسته شود که همه حرکات ورزشی را بی‌عیب و نقص در کنار هکلاسی‌هایشان انجام دهند، حتماً دچار آسیب و مشکلات جدی خواهند شد.»

او به «ضرورت غربالگری بیومکانیک» اشاره می‌کند و می‌گوید: «بیومکانیک ورزشی در آموزش و پرورش جایگاه مشخصی ندارد و در شهر تهران فقط تعداد اندکی دکتری بیومکانیک ورزشی در آموزش و پرورش مشغول به کار هستند. این در صورتی است که غربالگری بیجه اهمیت نیست و نباید ناگفته بماند. خوب اینها دارد به عقیده من ربطی که مربی تربیت‌بدنی قبل از آموزش به بیجه‌ها توجه و بررسی ساختار فیزی و وضعیت فیزیک بدن آنهاست. این وظیفه باید محم و بیند شد. مورد، دانش‌آموزی که مشکلات حرکتی دارد به شناسایی شود، چرا که قبل از درمان با انجام فعالیت ورزشی آسیب می‌بیند.»

کم تحرکی بالای جان بیجه‌ها

«حرکت کربان آموزش کم است و محدودیت‌های دوران کرونا نیز کم‌تحرکی آنها را تشدید کرد. یکی به سلامت دانش آموزان در دیگر مدارس کشور نماند کننده خواهد شد. بدون شک همه مدارس نیاز به یک کانون سلامت برای بررسی و اصلاح ناهنجاری‌های حرکتی دانش‌آموزان دارند تا بیش از اینکه به قهرمان‌پروری اهمیت دهند همه حواسشان به بهبود روند رشدی، حرکتی بچهار باشد. از ختم کریلی می‌پرسم: «چه کار کنیم تا همه مدارس به علم بیومکانیک ورزشی توجه ویژه‌ای داشته باشند؟» می‌گوید: «اولین نکته‌ی که پیشینهاد می‌کنم این است هر کلاس از اولین در هر مدرسه‌ای که فرزندانش را می‌فرستند از مدیر آنجا بخواهند تا فراترگرمی برای بیجه‌هاشان انجام دهند. این فرآیند باید در مدارس به مرور زمان این خدمت سلامت بدن برای همه دانش‌آموزان انجام شود. هماطت که در ایران با کار انجام می‌شود» او می‌دهد: «ضروری است که در مدارس به همه مدرسیان آموزش داده شود. نباید کسی بگوید که نیرو به تعداد در این حوزه وجود ندارد. اما همین می‌گوید می‌شود کارهای کم‌تحرک و از دل مختلف در این زمینه کوچک‌بگیریم. همچنین افرادی که در حوزه بیگنر ماندگار وارد آن کار کنیم.

اگر برای ارزیابی و پیشگیری هزینه‌های کم‌تحرکی نیازی نیست

لزوم ایجاد کانون سلامت در همه مدارس

هر چند وجود کم‌مربی لسلوز و کاربلد در یکی از مدارس کشور باعث افتخار است. اما بی توجهی نسبت

به سلامت دانش آموزان در دیگر مدارس کشور نماند کننده خواهد شد. بدون شک همه مدارس نیاز به یک کانون سلامت برای بررسی و اصلاح ناهنجاری‌های حرکتی دانش‌آموزان دارند تا بیش از اینکه به قهرمان‌پروری اهمیت دهند همه حواسشان به بهبود روند رشدی، حرکتی بچهار باشد. از ختم کریلی می‌پرسم: «چه کار کنیم تا همه مدارس به علم بیومکانیک ورزشی توجه ویژه‌ای داشته باشند؟» می‌گوید: «اولین نکته‌ی که پیشینهاد می‌کنم این است هر کلاس از اولین در هر مدرسه‌ای که فرزندانش را می‌فرستند از مدیر آنجا بخواهند تا فراترگرمی برای بیجه‌هاشان انجام دهند. این فرآیند باید در مدارس به مرور زمان این خدمت سلامت بدن برای همه دانش‌آموزان انجام شود. هماطت که در ایران با کار انجام می‌شود» او می‌دهد: «ضروری است که در مدارس به همه مدرسیان آموزش داده شود. نباید کسی بگوید که نیرو به تعداد در این حوزه وجود ندارد. اما همین می‌گوید می‌شود کارهای کم‌تحرک و از دل مختلف در این زمینه کوچک‌بگیریم. همچنین افرادی که در حوزه بیگنر ماندگار وارد آن کار کنیم.

جامعه

سرویس گفت‌وگو: ۰۶-۸۸۲۲۰۶۰

علی‌محمدیان جوان

چند دانش آموز مورد ارزیابی برای گربند از راه رفتن بیجه‌ها روی تردمیل و بررسی‌های دیگر مشخص می‌شود که وضعیت بدن و الگوی راه رفتن تعداد زیادی از آنها اشکالات جدی دارد. از ختم کریلی می‌پرسم علت مشکل راه رفتن و دویدن دانش‌آموزان چیست؟ او با صدای آرام و طوری که بیجه‌ها صدایش را نشنوند پاسخ می‌دهد: «مهارت اولیه بنیادین یعنی همان راه رفتن در تعداد زیادی از دانش‌آموزان به دلیل توجه نداشتن، آگاهی، فقر حرکتی و آبار تمان نشیینی ایرادات جدی دارد. از آنجا که این ایرادات در سن سنین کم شناسایی و اصلاح نشود باقی می‌ماند. پس دویدن آنها نیز دچار مشکل می‌شود. حتی دانش‌آموزی را داریم که قهرمان کشوری است. اما به دلیل اینکه دویدن اصولی را بلد نیست، دچار بیخ‌خوردگی می‌بایم شود.

در چنین شرایطی عمر قهرمانی او کاهش می‌یابد، چرا که مستعد آسیب است. این در حالی است که فرد ورزشکار باید با بهتر دویدن خود، انرژی کمتری را صرف کند تا بازدهی بیشتری داشته باشد.»

تعداد زیاد بیومکانیک ورزشی

در چنین شرایطی عمر قهرمانی او کاهش می‌یابد، چرا که مستعد آسیب است. این در حالی است که فرد ورزشکار باید با بهتر دویدن خود، انرژی کمتری را صرف کند تا بازدهی بیشتری داشته باشد.»

تعداد زیاد بیومکانیک ورزشی

در چنین شرایطی عمر قهرمانی او کاهش می‌یابد، چرا که مستعد آسیب است. این در حالی است که فرد ورزشکار باید با بهتر دویدن خود، انرژی کمتری را صرف کند تا بازدهی بیشتری داشته باشد.»

تعداد زیاد بیومکانیک ورزشی

در چنین شرایطی عمر قهرمانی او کاهش می‌یابد، چرا که مستعد آسیب است. این در حالی است که فرد ورزشکار باید با بهتر دویدن خود، انرژی کمتری را صرف کند تا بازدهی بیشتری داشته باشد.»

تعداد زیاد بیومکانیک ورزشی

در چنین شرایطی عمر قهرمانی او کاهش می‌یابد، چرا که مستعد آسیب است. این در حالی است که فرد ورزشکار باید با بهتر دویدن خود، انرژی کمتری را صرف کند تا بازدهی بیشتری داشته باشد.»

تعداد زیاد بیومکانیک ورزشی

در چنین شرایطی عمر قهرمانی او کاهش می‌یابد، چرا که مستعد آسیب است. این در حالی است که فرد ورزشکار باید با بهتر دویدن خود، انرژی کمتری را صرف کند تا بازدهی بیشتری داشته باشد.»

تعداد زیاد بیومکانیک ورزشی

در چنین شرایطی عمر قهرمانی او کاهش می‌یابد، چرا که مستعد آسیب است. این در حالی است که فرد ورزشکار باید با بهتر دویدن خود، انرژی کمتری را صرف کند تا بازدهی بیشتری داشته باشد.»

تعداد زیاد بیومکانیک ورزشی

در چنین شرایطی عمر قهرمانی او کاهش می‌یابد، چرا که مستعد آسیب است. این در حالی است که فرد ورزشکار باید با بهتر دویدن خود، انرژی کمتری را صرف کند تا بازدهی بیشتری داشته باشد.»

تعداد زیاد بیومکانیک ورزشی

در چنین شرایطی عمر قهرمانی او کاهش می‌یابد، چرا که مستعد آسیب است. این در حالی است که فرد ورزشکار باید با بهتر دویدن خود، انرژی کمتری را صرف کند تا بازدهی بیشتری داشته باشد.»

تعداد زیاد بیومکانیک ورزشی

در چنین شرایطی عمر قهرمانی او کاهش می‌یابد، چرا که مستعد آسیب است. این در حالی است که فرد ورزشکار باید با بهتر دویدن خود، انرژی کمتری را صرف کند تا بازدهی بیشتری داشته باشد.»

تعداد زیاد بیومکانیک ورزشی

در چنین شرایطی عمر قهرمانی او کاهش می‌یابد، چرا که مستعد آسیب است. این در حالی است که فرد ورزشکار باید با بهتر دویدن خود، انرژی کمتری را صرف کند تا بازدهی بیشتری داشته باشد.»

تعداد زیاد بیومکانیک ورزشی

در چنین شرایطی عمر قهرمانی او کاهش می‌یابد، چرا که مستعد آسیب است. این در حالی است که فرد ورزشکار باید با بهتر دویدن خود، انرژی کمتری را صرف کند تا بازدهی بیشتری داشته باشد.»

تعداد زیاد بیومکانیک ورزشی

در چنین شرایطی عمر قهرمانی او کاهش می‌یابد، چرا که مستعد آسیب است. این در حالی است که فرد ورزشکار باید با بهتر دویدن خود، انرژی کمتری را صرف کند تا بازدهی بیشتری داشته باشد.»

تعداد زیاد بیومکانیک ورزشی

در چنین شرایطی عمر قهرمانی او کاهش می‌یابد، چرا که مستعد آسیب است. این در حالی است که فرد ورزشکار باید با بهتر دویدن خود، انرژی کمتری را صرف کند تا بازدهی بیشتری داشته باشد.»

تعداد زیاد بیومکانیک ورزشی

در چنین شرایطی عمر قهرمانی او کاهش می‌یابد، چرا که مستعد آسیب است. این در حالی است که فرد ورزشکار باید با بهتر دویدن خود، انرژی کمتری را صرف کند تا بازدهی بیشتری داشته باشد.»

تعداد زیاد بیومکانیک ورزشی

در چنین شرایطی عمر قهرمانی او کاهش می‌یابد، چرا که مستعد آسیب است. این در حالی است که فرد ورزشکار باید با بهتر دویدن خود، انرژی کمتری را صرف کند تا بازدهی بیشتری داشته باشد.»

تعداد زیاد بیومکانیک ورزشی

در چنین شرایطی عمر قهرمانی او کاهش می‌یابد، چرا که مستعد آسیب است. این در حالی است که فرد ورزشکار باید با بهتر دویدن خود، انرژی کمتری را صرف کند تا بازدهی بیشتری داشته باشد.»

تعداد زیاد بیومکانیک ورزشی

در چنین شرایطی عمر قهرمانی او کاهش می‌یابد، چرا که مستعد آسیب است. این در حالی است که فرد ورزشکار باید با بهتر دویدن خود، انرژی کمتری را صرف کند تا بازدهی بیشتری داشته باشد.»

تعداد زیاد بیومکانیک ورزشی

در چنین شرایطی عمر قهرمانی او کاهش می‌یابد، چرا که مستعد آسیب است. این در حالی است که فرد ورزشکار باید با بهتر دویدن خود، انرژی کمتری را صرف کند تا بازدهی بیشتری داشته باشد.»

تعداد زیاد بیومکانیک ورزشی

در چنین شرایطی عمر قهرمانی او کاهش می‌یابد، چرا که مستعد آسیب است. این در حالی است که فرد ورزشکار باید با بهتر دویدن خود، انرژی کمتری را صرف کند تا بازدهی بیشتری داشته باشد.»

تعداد زیاد بیومکانیک ورزشی

در چنین شرایطی عمر قهرمانی او کاهش می‌یابد، چرا که مستعد آسیب است. این در حالی است که فرد ورزشکار باید با بهتر دویدن خود، انرژی کمتری را صرف کند تا بازدهی بیشتری داشته باشد.»

تعداد زیاد بیومکانیک ورزشی

در چنین شرایطی عمر قهرمانی او کاهش می‌یابد، چرا که مستعد آسیب است. این در حالی است که فرد ورزشکار باید با بهتر دویدن خود، انرژی کمتری را صرف کند تا بازدهی بیشتری داشته باشد.»

تعداد زیاد بیومکانیک ورزشی

در چنین شرایطی عمر قهرمانی او کاهش می‌یابد، چرا که مستعد آسیب است. این در حالی است که فرد ورزشکار باید با بهتر دویدن خود، انرژی کمتری را صرف کند تا بازدهی بیشتری داشته باشد.»

تعداد زیاد بیومکانیک ورزشی

در چنین شرایطی عمر قهرمانی او کاهش می‌یابد، چرا که مستعد آسیب است. این در حالی است که فرد ورزشکار باید با بهتر دویدن خود، انرژی کمتری را صرف کند تا بازدهی بیشتری داشته باشد.»

تعداد زیاد بیومکانیک ورزشی

در چنین شرایطی عمر قهرمانی او کاهش می‌یابد، چرا که مستعد آسیب است. این در حالی است که فرد ورزشکار باید با بهتر دویدن خود، انرژی کمتری را صرف کند تا بازدهی بیشتری داشته باشد.»

تعداد زیاد بیومکانیک ورزشی

در چنین شرایطی عمر قهرمانی او کاهش می‌یابد، چرا که مستعد آسیب است. این در حالی است که فرد ورزشکار باید با بهتر دویدن خود، انرژی کمتری را صرف کند تا بازدهی بیشتری داشته باشد.»

تعداد زیاد بیومکانیک ورزشی

در چنین شرایطی عمر قهرمانی او کاهش می‌یابد، چرا که مستعد آسیب است. این در حالی است که فرد ورزشکار باید با بهتر دویدن خود، انرژی کمتری را صرف کند تا بازدهی بیشتری داشته باشد.»

تعداد زیاد بیومکانیک ورزشی

در چنین شرایطی عمر قهرمانی او کاهش می‌یابد، چرا که مستعد آسیب است. این در حالی است که فرد ورزشکار باید با بهتر دویدن خود، انرژی کمتری را صرف کند تا بازدهی بیشتری داشته باشد.»

تعداد زیاد بیومکانیک ورزشی

در چنین شرایطی عمر قهرمانی او کاهش می‌یابد، چرا که مستعد آسیب است. این در حالی است که فرد ورزشکار باید با بهتر دویدن خود، انرژی کمتری را صرف کند تا بازدهی بیشتری داشته باشد.»

تعداد زیاد بیومکانیک ورزشی

در چنین شرایطی عمر قهرمانی او کاهش می‌یابد، چرا که مستعد آسیب است. این در حالی است که فرد ورزشکار باید با بهتر دویدن خود، انرژی کمتری را صرف کند تا بازدهی بیشتری داشته باشد.»

تعداد زیاد بیومکانیک ورزشی

در چنین شرایطی عمر قهرمانی او کاهش می‌یابد، چرا که مستعد آسیب است. این در حالی است که فرد ورزشکار باید با بهتر دویدن خود، انرژی کمتری را صرف کند تا بازدهی بیشتری داشته باشد.»

تعداد زیاد بیومکانیک ورزشی

در چنین شرایطی عمر قهرمانی او کاهش می‌یابد، چرا که مستعد آسیب است. این در حالی است که فرد ورزشکار باید با بهتر دویدن خود، انرژی کمتری را صرف کند تا بازدهی بیشتری داشته باشد.»

تعداد زیاد بیومکانیک ورزشی

در چنین شرایطی عمر قهرمانی او کاهش می‌یابد، چرا که مستعد آسیب است. این در حالی است که فرد ورزشکار باید با بهتر دویدن خود، انرژی کمتری را صرف کند تا بازدهی بیشتری داشته باشد.»

در چنین شرایطی عمر قهرمانی او کاهش می‌یابد، چرا که مستعد آسیب است. این در حالی است که فرد ورزشکار باید با بهتر دویدن خود، انرژی کمتری را صرف کند تا بازدهی بیشتری داشته باشد.»

در چنین شرایطی عمر قهرمانی او کاهش می‌یابد، چرا که مستعد آسیب است. این در حالی است که فرد ورزشکار باید با بهتر دویدن خود، انرژی کمتری را صرف کند تا بازدهی بیشتری داشته باشد.»

در چنین شرایطی عمر قهرمانی او کاهش می‌یابد، چرا که مستعد آسیب است. این در حالی است که فرد ورزشکار باید با بهتر دویدن خود، انرژی کمتری را صرف کند تا بازدهی بیشتری داشته باشد.»

در چنین شرایطی عمر قهرمانی او کاهش می‌یابد، چرا که مستعد آسیب است. این در حالی است که فرد ورزشکار باید با بهتر دویدن خود، انرژی کمتری را صرف کند تا بازدهی بیشتری داشته باشد.»

در چنین شرایطی عمر قهرمانی او کاهش می‌یابد، چرا که مستعد آسیب است. این در حالی است که فرد ورزشکار باید با بهتر دویدن خود، انرژی کمتری را صرف کند تا بازدهی بیشتری داشته باشد.»

در چنین شرایطی عمر قهرمانی او کاهش می‌یابد، چرا که مستعد آسیب است. این در حالی است که فرد ورزشکار باید با بهتر دویدن خود، انرژی کمتری را صرف کند تا بازدهی بیشتری داشته باشد.»

در چنین شرایطی عمر قهرمانی او کاهش می‌یابد، چرا که مستعد آسیب است. این در حالی است که فرد ورزشکار باید با بهتر دویدن خود، انرژی کمتری را صرف کند تا بازدهی بیشتری داشته باشد.»

در چنین شرایطی عمر قهرمانی او کاهش می‌یابد، چرا که مستعد آسیب است. این در حالی است که فرد ورزشکار باید با بهتر دویدن خود، انرژی کمتری را صرف کند تا بازدهی بیشتری داشته باشد.»

در چنین شرایطی عمر قهرمانی او کاهش می‌یابد، چرا که مستعد آسیب است. این در حالی است که فرد ورزشکار باید با بهتر دویدن خود، انرژی کمتری را صرف کند تا بازدهی بیشتری داشته باشد.»

در چنین شرایطی عمر قهرمانی او کاهش می‌یابد، چرا که مستعد آسیب است. این در حالی است که فرد ورزشکار باید با بهتر دویدن خود، انرژی کمتری را صرف کند تا بازدهی بیشتری داشته باشد.»

در چنین شرایطی عمر قهرمانی او کاهش می‌یابد، چرا که مستعد آسیب است. این در حالی است که فرد ورزشکار باید با بهتر دویدن خود، انرژی کمتری را صرف کند تا بازدهی بیشتری داشته باشد.»

در چنین شرایطی عمر قهرمانی او کاهش می‌یابد، چرا که مستعد آسیب است. این در حالی است که فرد ورزشکار باید با بهتر دویدن خود، انرژی کمتری را صرف کند تا بازدهی بیشتری داشته باشد.»

در چنین شرایطی عمر قهرمانی او کاهش می‌یابد، چرا که مستعد آسیب است. این در حالی است که فرد ورزشکار باید با بهتر دویدن خود، انرژی کمتری را صرف کند تا بازدهی بیشتری داشته باشد.»

در چنین شرایطی عمر قهرمانی او کاهش می‌یابد، چرا که مستعد آسیب است. این در حالی است که فرد ورزشکار باید با بهتر دویدن خود، انرژی کمتری را صرف کند تا بازدهی بیشتری داشته باشد.»

در چنین شرایطی عمر قهرمانی او کاهش می‌یابد، چرا که مستعد آسیب است. این در حالی است که فرد ورزشکار باید با بهتر دویدن خود، انرژی کمتری را صرف کند تا بازدهی بیشتری داشته باشد.»



درس غربالگری بیومکانیک‌ال و اصلاح بدن

در روزهای کرونا و اولین سالی که کلاس‌های در مس جایز شد، عملاً برگزاری کلاس‌های تربیت‌بدنی به صورت آنلاین امکان اجرایی نداشت. آن روزها هم ختم کریلی بکگر نشسته به دلیل کارپردی کردن آموزش مجازی تربیت‌بدنی بود. به همین دلیل او کتاب «حرکت اصلاحی-مفاهیمی» را با همکاری ختم‌میترا السادات عزیز نوشت و چاپ کرد. ختم‌مربی در این رابطه می‌گوید: «در این کتاب، هر یک از ناهنجاری‌های اسکلتی – عضلانی یا اثر تربیت از اندام فوقانی تا تحتانی به بیجه‌ها درس دادیم و از آنها می‌خواستیم به صورت آنلاین سخن و فیلم از خودشان بفرستند که ناهنجاری‌های بدنشان بررسی و غربالگری شود تا تمرین‌هایی را برای اصلاح آنها بدهیم. حتی فیلم‌های آموزشی تهیه کردیم و اپارهای چهره‌ای می‌فرستاد تا تحتانی کتاب برایشان قابل فهم در ک شود.» او ادامه می‌دهد: «به صورت پایلوت و آموزشی در هیبرستان حضرت زهرا(ع) سلامت را به پایه‌هایم این کارها انجام شد. در سال دوم کرونا و مجازی شدن مجدد تلاش‌ها حول کتاب اس گوموسی و مقالات او انجام شد. اما همکاری خلیهاره‌نهاب و خیرخواه‌نوشته، اینکه چگونه پیشینه‌های خوبیم. در این کتاب آموزش داده می‌شد. از آنجا که گفتش‌موز به صورت مجازی آموزش می‌دهند، به اینبار آگاهی‌گفتیم که چطور می‌تواند پشت‌سیستم‌نشینند. مطالعه‌کننده‌ها گوش‌کنند. اما گویند که در کتاب سال دوم کرونا برای پایه‌های بازدهی دو روز هم تدریس می‌شد. در این دوره‌ای حتی متوجه شدیم که تعدادی از همکاران ما از لحاظ منابع اطلاعاتی فقیر هستند و با کاربرد و پروتکل‌های برخی از آزمون‌های میمانی مقالات نمی‌لی. برش، انعقاد، فیزیولوژی، تغییر هستند و با کاربرد و پروتکل‌های برخی از بدن شناسایی برخی از ناهنجاری‌های اسکلتی – عضلانی آشنا نیستند. در صورتی که با این دست‌ها اما وقتی بنا بر اساسی انجام شده بود، مهربها تحت فشار قرار می‌گیرند و به مرور زمان اینها هم مغزی و فکری و اینها نسبت ندهد، کم‌تحرک‌نویس کتاب می‌باشند.» همان موقع دو دانش‌آموز دیگر هم برای رفع ناهنجاری درسی به سالن ورزشی می‌آیند و ختم کریلی آنها را ختم دکتر و مهندسی‌های اینده خطاب می‌کند. این تعجب می‌برسد: «با در تمام رنگ‌های کلاس و خدمت‌رسان ندانم چگونه درسی به اینها اجازه دارند کلاس را رها کنند و به این سالن بیایند.» می‌گوید: «اینها جله‌ها دارند چرا که این کار باعث ایجاد نشاط و تازه شدن فکر آنها می‌شود تا بتوانند در صورتی که اگر در نامه‌ی روزی درس می‌روند. اینها همه مدرسی باید همین شکل باشد که بیجه‌ها ازادانه درس بخوانند و نه با زور!»

از کوله‌بشתי‌های سنگین تا ایده‌ای برای مدارس

کوله‌بشته‌های سنگین به بلای برخی از دانش‌آموزان تبدیل شده است. موضوعی که بارها و بارها در نشریات مختلف نسبت به آن هشدار داده‌اند. ختم کریلی در این رابطه می‌گوید: «ما مسئله کوله‌بشته‌ها را در سالهای اخیر از راه دور و با حمایت‌هایشان با بوده است. ستون فقرات یک جمجمی از بار را می‌تواند تحمل کند و کار فوس کم فوس با تعدیل فشار و نیرواست، اما وقتی بنا بر اساسی انجام شده بود، مهربها تحت فشار قرار می‌گیرند و به مرور زمان اینها هم مغزی و فکری و اینها نسبت ندهد، کم‌تحرک‌نویس کتاب می‌باشند.» همان موقع دو دانش‌آموز دیگر هم برای رفع ناهنجاری درسی به سالن ورزشی می‌آیند و ختم کریلی آنها را ختم دکتر و مهندسی‌های اینده خطاب می‌کند. این تعجب می‌برسد: «با در تمام رنگ‌های کلاس و خدمت‌رسان ندانم چگونه درسی به اینها اجازه دارند کلاس را رها کنند و به این سالن بیایند.» می‌گوید: «اینها جله‌ها دارند چرا که این کار باعث ایجاد نشاط و تازه شدن فکر آنها می‌شود تا بتوانند در صورتی که اگر در نامه‌ی روزی درس می‌روند. اینها همه مدرسی باید همین شکل باشد که بیجه‌ها ازادانه درس بخوانند و نه با زور!»

تعداد زیاد بیومکانیک ورزشی

در چنین شرایطی عمر قهرمانی او کاهش می‌یابد، چرا که مستعد آسیب است. این در حالی است که فرد ورزشکار باید با بهتر دویدن خود، انرژی کمتری را صرف کند تا بازدهی بیشتری داشته باشد.»

در چنین شرایطی عمر قهرمانی او کاهش می‌یابد، چرا که مستعد آسیب است. این در حالی است که فرد ورزشکار باید با بهتر دویدن خود، انرژی کمتری را صرف کند تا بازدهی بیشتری داشته باشد.»

در چنین شرایطی عمر قهرمانی او کاهش می‌یابد، چرا که مستعد آسیب است. این در حالی است که فرد ورزشکار باید با بهتر دویدن خود، انرژی کمتری را صرف کند تا بازدهی بیشتری داشته باشد.»

در چنین شرایطی عمر قهرمانی او کاهش می‌یابد، چرا که مستعد آسیب است. این در حالی است که فرد ورزشکار باید با بهتر دویدن خود، انرژی کمتری را صرف کند تا بازدهی بیشتری داشته باشد.»

در چنین شرایطی عمر قهرمانی او کاهش می‌یابد، چرا که مستعد آسیب است. این در حالی است که فرد ورزشکار باید با بهتر دویدن خود، انرژی کمتری را صرف کند تا بازدهی بیشتری داشته باشد.»

در چنین شرایطی عمر قهرمانی او کاهش می‌یابد، چرا که مستعد آسیب است. این در حالی است که فرد ورزشکار باید با بهتر دویدن خود، انرژی کمتری را صرف کند تا بازدهی بیشتری داشته باشد.»

در چنین شرایطی عمر قهرمانی او کاهش می‌یابد، چرا که مستعد آسیب است. این در حالی است که فرد ورزشکار باید با بهتر دویدن خود، انرژی کمتری را صرف کند تا بازدهی بیشتری داشته باشد.»

در چنین شرایطی عمر قهرمانی او کاهش می‌یابد، چرا که مستعد آسیب است. این در حالی است که فرد ورزشکار باید با بهتر دویدن خود، انرژی کمتری را صرف کند تا بازدهی بیشتری داشته باشد.»

در چنین شرایطی عمر قهرمانی او کاهش می‌یابد، چرا که مستعد آسیب است. این در حالی است که فرد ورزشکار باید با بهتر دویدن خود، انرژی کمتری را صرف کند تا بازدهی بیشتری داشته باشد.»

در چنین شرایطی عمر قهرمانی او کاهش می‌یابد، چرا که مستعد آسیب است. این در حالی است که فرد ورزشکار باید با بهتر دویدن خود، انرژی کمتری را صرف کند تا بازدهی بیشتری داشته باشد.»

در چنین شرایطی عمر قهرمانی او کاهش می‌یابد، چرا که مستعد آسیب است. این در حالی است که فرد ورزشکار باید با بهتر دویدن خود، انرژی کمتری را صرف کند تا بازدهی بیشتری داشته باشد.»

در چنین شرایطی عمر قهرمانی او کاهش می‌یابد، چرا که مستعد آسیب است. این در حالی است که فرد ورزشکار باید با بهتر دویدن خود، انرژی کمتری را صرف کند تا بازدهی بیشتری داشته باشد.»



باید فرهنگسازی شود

اصلاحات ساختار بدن از چه سنی باید آغاز شود؟ این دکتری بیومکانیک ورزشی می‌گوید: «هر چقدر زودتر بهتر. در سن هفت و هشت سالگی اصلاح ناهنجاری‌ها را اجتر است. اما در سن ۱۰ سالگی کمی سخت‌تر می‌شود. در سن ۱۳ سالگی که مدل و سبک راه رفتن عادت فرورده، اصلاح الگوهای حرکتی یا عادات غلط و ناهنجاری‌های اسکلتی – عضلانی به شدت سخت‌تر و طولانی‌تر می‌شود. در سال‌های بعد که دیگر آنها به مدل راه رفتن شان عادت کرده‌اند، به همین که نمی‌توان این عادات با الگوهای نامناسب را تغییر داد، چرا که ممکن است اصلاح و آموزش الگوهای صحیح موجب عدم تعادل و آسیب آنها شود.» او ادامه می‌دهد: «چه نظر از مدارس آغاز شود. هماطت سالم داشته باشند و توسعه به در سن ابتدایی فرهنگسازی می‌کنند و نتایج آن را ۱۰ سال دیگر می‌بینند. از طرفی دانش‌آموزان ابتدایی می‌توانند تبدیل به سبک‌فرمانی در خانواده خود که به اعضای خانواده‌شان بگویند برای راه رفتن درست و نشستن مناسب بگویند. این یک سید سلامت است که باید به خانواده‌ها داده شود.»

در روزهای کرونا و اولین سالی که کلاس‌های در مس جایز شد، عملاً برگزاری کلاس‌های تربیت‌بدنی به صورت آنلاین امکان اجرایی نداشت. آن روزها هم ختم کریلی بکگر نشسته به دلیل کارپردی کردن آموزش مجازی تربیت‌بدنی بود. به همین دلیل او کتاب «حرکت اصلاحی-مفاهیمی» را با همکاری ختم‌میترا السادات عزیز نوشت و چاپ کرد. ختم‌مربی در این رابطه می‌گوید: «در این کتاب، هر یک از ناهنجاری‌های اسکلتی – عضلانی یا اثر تربیت از اندام فوقانی تا تحتانی به بیجه‌ها درس دادیم و از آنها می‌خواستیم به صورت آنلاین سخن و فیلم از خودشان بفرستند که ناهنجاری‌های بدنشان بررسی و غربالگری شود تا تمرین‌هایی را برای اصلاح آنها بدهیم. حتی فیلم‌های آموزشی تهیه کردیم و اپارهای چهره‌ای می‌فرستاد تا تحتانی کتاب برایشان قابل فهم در ک شود.» او ادامه می‌دهد: «به صورت پایلوت و آموزشی در هیبرستان حضرت زهرا(ع) سلامت را به پایه‌هایم این کارها انجام شد. در سال دوم کرونا و مجازی شدن مجدد تلاش‌ها حول کتاب اس گوموسی و مقالات او انجام شد. اما همکاری خلیهاره‌نهاب و خیرخواه‌نوشته، اینکه چگونه پیشینه‌های خوبیم. در این کتاب آموزش داده می‌شد. از آنجا که گفتش‌موز به صورت مجازی آموزش می‌دهند، به اینبار آگاهی‌گفتیم که چطور می‌تواند پشت‌سیستم‌نشینند. مطالعه‌کننده‌ها گوش‌کنند. اما گویند که در کتاب سال دوم کرونا برای پایه‌های بازدهی دو روز هم تدریس می‌شد. در این دوره‌ای حتی متوجه شدیم که تعدادی از همکاران ما از لحاظ منابع اطلاعاتی فقیر هستند و با کاربرد و پروتکل‌های برخی از آزمون‌های میمانی مقالات نمی‌لی. برش، انعقاد، فیزیولوژی، تغییر هستند و با کاربرد و پروتکل‌های برخی از بدن شناسایی برخی از ناهنجاری‌های اسکلتی – عضلانی آشنا نیستند. در صورتی که با این دست‌ها اما وقتی بنا بر اساسی انجام شده بود، مهربها تحت فشار قرار می‌گیرند و به مرور زمان اینها هم مغزی و فکری و اینها نسبت ندهد، کم‌تحرک‌نویس کتاب می‌باشند.» همان موقع دو دانش‌آموز دیگر هم برای رفع ناهنجاری درسی به سالن ورزشی می‌آیند و ختم کریلی آنها را ختم دکتر و مهندسی‌های اینده خطاب می‌کند. این تعجب می‌برسد: «با در تمام رنگ‌های کلاس و خدمت‌رسان ندانم چگونه درسی به اینها اجازه دارند کلاس را رها کنند و به این سالن بیایند.» می‌گوید: «اینها جله‌ها دارند چرا که این کار باعث ایجاد نشاط و تازه شدن فکر آنها می‌شود تا بتوانند در صورتی که اگر در نامه‌ی روزی درس می‌روند. اینها همه مدرسی باید همین شکل باشد که بیجه‌ها ازادانه درس بخوانند و نه با زور!»

تعداد زیاد بیومکانیک ورزشی

در چنین شرایطی عمر قهرمانی او کاهش می‌یابد، چرا که مستعد آسیب است. این در حالی است که فرد ورزشکار باید با بهتر دویدن خود، انرژی کمتری را صرف کند تا بازدهی بیشتری داشته باشد.»