گزارش خبر
NEWSREPORT
کد خبر: ۵۳۶۵۱۶
پنج شنبه ۲۸ آبان ۱۴۰۵ ۶:۴۸

کراس‌فیت؛ مسیر توسعه‌گرا و مبتکر با ابتکارهای نوین

کراس‌فیت به‌عنوان یکی از رشته‌های ورزشی ترکیبی، با تمرکز بر توسعه هم‌زمان مؤلفه‌های مختلف آمادگی جسمانی، می‌تواند نقش مؤثری در ارتقای سلامت عمومی و افزایش توانایی‌های حرکتی افراد در سنین مختلف ایفا کند. مهدی سلطانی، مدیر مجموعه ورزشی آوان، در گفت‌وگویی به تشریح ویژگی‌های این رشته، تفاوت آن با بدنسازی، ظرفیت‌های رقابتی کراس‌فیت و اهمیت معرفی رشته‌های ورزشی از طریق رسانه‌ها پرداخت.<;br&#۴۷;><br&#۴۷>

به گزارش شبکه خبری مدیران نابغه، مهدی سلطانی مدیر مجموعه ورزشی آوان با اشاره به ویژگی‌های رشته کراس‌فیت اظهار کرد: یکی از مهم‌ترین خصوصیات این رشته، توجه هم‌زمان به ابعاد مختلف آمادگی جسمانی است. در کراس‌فیت، مؤلفه‌هایی مانند قدرت، استقامت، سرعت، انعطاف‌پذیری، تعادل و هماهنگی حرکتی مورد توجه قرار می‌گیرند و هدف، ایجاد توانایی جسمانی متناسب و کاربردی در افراد است.

تفاوت کراس‌فیت و بدنسازی؛ تمرکز بر توانایی‌های کاربردی

وی با بیان اینکه کراس‌فیت و بدنسازی اهداف و رویکردهای متفاوتی دارند، توضیح داد: در بدنسازی، بخش قابل‌توجهی از تمرین‌ها با هدف تقویت عضلات و توسعه تناسب اندام انجام می‌شود؛ اما کراس‌فیت علاوه بر قدرت عضلانی، بر استقامت، سرعت و توانایی انجام فعالیت‌های متنوع جسمانی تمرکز دارد.

سلطانی افزود: این دو رشته لزوماً در مقابل یکدیگر قرار ندارند و می‌توانند مکمل هم باشند. ترکیب اصولی تمرینات بدنسازی و کراس‌فیت، با توجه به شرایط جسمانی و اهداف هر فرد، می‌تواند به توسعه بهتر توانایی‌های بدنی کمک کند.

وی همچنین با اشاره به قابلیت فعالیت افراد در سنین مختلف در این رشته بیان کرد: کراس‌فیت محدود به گروه سنی خاصی نیست و افراد حتی در سنین بالاتر از ۵۰ و ۶۰ سال نیز می‌توانند با در نظر گرفتن شرایط جسمانی و انتخاب تمرینات متناسب، در این حوزه فعالیت کنند. امکان حضور در رقابت‌های ورزشی در سنین بالاتر نیز از ظرفیت‌های قابل‌توجه این رشته به شمار می‌رود.

پیشینه شکل‌گیری و گسترش کراس‌فیت

این فعال حوزه ورزش درباره تاریخچه کراس‌فیت عنوان کرد: این رشته در سال ۲۰۰۰ میلادی توسط گرگ گلسمن در آمریکا پایه‌گذاری شد و با ترکیب تمرینات قدرتی، سرعتی، استقامتی و حرکات ژیمناستیکی، رویکردی متفاوت در زمینه آمادگی جسمانی ارائه کرد.

به گفته وی، یکی از زمینه‌های استفاده از تمرینات مشابه کراس‌فیت، آماده‌سازی جسمانی نیروهایی مانند آتش‌نشانان بوده است؛ چراکه این افراد در فعالیت‌های حرفه‌ای خود به مجموعه‌ای از توانایی‌های جسمانی از جمله قدرت، استقامت و سرعت عمل نیاز دارند.

سلطانی تأکید کرد: ماهیت این رشته بر آماده‌سازی بدن برای مواجهه با فعالیت‌های متنوع و افزایش توانایی فرد در انجام حرکات مختلف استوار است؛ موضوعی که کراس‌فیت را به رشته‌ای فراتر از تمرینات صرفاً ظاهری تبدیل می‌کند.

ظرفیت کراس‌فیت برای حضور در رقابت‌های جهانی

وی با اشاره به جایگاه رقابت‌های بین‌المللی کراس‌فیت بیان کرد: مسابقات جهانی این رشته در رده‌های سنی مختلف برگزار می‌شود و ورزشکاران برای رسیدن به مراحل نهایی باید از رقابت‌ها و مراحل ارزیابی متعددی عبور کنند. این ساختار رقابتی، فرصت مناسبی برای سنجش توانایی ورزشکاران و شناسایی استعدادهای برتر فراهم می‌کند.

سلطانی با ابراز امیدواری نسبت به افزایش حضور ورزشکاران ایرانی در رقابت‌های معتبر جهانی خاطرنشان کرد: فراهم شدن زمینه حضور بیشتر ورزشکاران کشور در چنین رویدادهایی می‌تواند به رشد این رشته و افزایش انگیزه میان علاقه‌مندان کمک کند.

نقش رسانه‌ها در معرفی رشته‌های ورزشی

این فعال حوزه ورزش در ادامه با تأکید بر اهمیت رسانه‌ها در توسعه ورزش اظهار کرد: رسانه‌ها نقش مهمی در شناساندن رشته‌های ورزشی و آگاهی‌بخشی به جامعه دارند. بسیاری از افراد ممکن است با رشته‌هایی مانند کراس‌فیت آشنایی کافی نداشته باشند و معرفی درست ویژگی‌ها، اهداف و ظرفیت‌های این رشته‌ها می‌تواند زمینه استقبال بیشتر مردم را فراهم کند.

وی افزود: نحوه اجرای برنامه‌های ورزشی و عملکرد گزارشگران نیز در جذب مخاطب تأثیرگذار است. ارائه اطلاعات دقیق، توضیح قوانین و ویژگی‌های

رشته‌ها و انتقال هیجان رقابت‌ها به مخاطبان، می‌تواند ارتباط میان مردم و ورزش را تقویت کند.

سلطانی در پایان تأکید کرد: توسعه ورزش تنها به فراهم کردن امکانات و زیرساخت‌ها محدود نمی‌شود، بلکه آگاهی‌بخشی، آموزش و معرفی صحیح رشته‌های ورزشی نیز اهمیت زیادی دارد. کراس‌فیت با توجه به تنوع تمرینات و تمرکز بر مؤلفه‌های مختلف آمادگی جسمانی، ظرفیت مناسبی برای گسترش فعالیت بدنی و ارتقای سلامت جامعه دارد.