

علم ورزشش

نکاتی برای ورزش در ماه رمضان

وحدانی- بسیاری از روزه داران تصور می کنند ورزش در ماه رمضان برای شان مضر است و سلامتی شان تحت تأثیر قرار می گیرد در حالی که محققان پس از تحقیقات بسیار به این نتیجه رسیدند، ورزش در ماه رمضان برای ورزشکاران روزه دار مفید است.

ورزشکاران در ماه مبارك رمضان باید نوع تمرین و تغذیه شان را مناسب با شرایط روزه داری پیش ببرند تا دچار ضعف بدنی و کاهش عملکرد نشوند.

مدرس فدراسیون ورزش های همگانی می گوید: تحقیقات بیشتری در این مورد صورت گرفته و تمام نتایج آن یکسان بوده است، در ماه رمضان با رعایت نکات تغذیه ای و انجام تمرینات ورزشی در بهترین ساعات نه تنها آسیبی به فرد نمی رسد بلکه برای سلامت بدن مفید است.

«راحه فاضلی مقدم» با بیان بررسی زمان های مختلف برای ورزش در ماه رمضان می افزاید: بهترین زمان برای تمرین کردن در ماه رمضان بی شک پیش از سحر و دقیقاً قبل از خوردن سحری بهتر است مقدار زیادی آب بنوشید و نیم ساعت بعد ورزش کنید.

وی اظهار می کند: دقت کنید تمریناتی که در این محدوده زمانی انجام می دهید باید با شدت کم یا متوسط باشد تا دچار تحلیل عضلانی نشوید.وی تصریح می کند: بعد از نماز صبح می توانید تمرینات متوسط تا شدید را انجام دهید.

وی با اشاره به ورزش کردن بین نماز مغرب و عشا می افزاید: بعد از افطار و قبل از نماز عشا سومین زمان مناسب برای ورزش کردن و این زمان برای انجام تمرین های با شدت کم تا متوسط مناسب است.

وی به ورزش کردن بعد از افطار اشاره می کند و می گوید: چهارمین گزینه برای انجام تمرینات ورزشی یک ساعت بعد از افطار است و این تمرین می تواند شامل حرکات سنگین باشد اما در هنگام افطار غذای سبک میل کنید تا موقع تمرین اذیت نشوید. به گفته وی، کل زمان تمرینات نباید کمتر از ۳۰ دقیقه و بیشتر از ۶۰ دقیقه طول بکشد و تمرینات هوازی را به ۲ بار در هفته محدود کنید.وی می افزاید: از ورزش های سنگین مثل شنا، دویدن و وزنه زدن به شدت دوری و ورزش های سبک مثل پیلاتس، دوچرخه سواری و حرکات کششی را جایگزین کنید.

رویدادهای ورزشی



مسابقات خانوادگی در فضای مجازی

وحدانی- مسئول تربیت بدنی بانوان شهرداری بجنورد از بر گزاری مسابقات خانوادگی در فضای مجازی خبر داد.

«راحله ایزدنیا» با بیان این که شهرداری هدفش ایجاد نشاط و شادابی در بین خانواده هاست و مسئولیتی در قبال استعدادیابی و قهرمان پروری ندارد، اظهار کرد: فعالیت شهرداری در این حوزه به منظور ایجاد شور و نشاط در ساعاتی است که خانواده ها برای هم رقم می زنند و دور هم جمع می شوند و پیش از این شهرداری در پارک ها و فضا های عمومی به بر گزاری برنامه های متعدد اقدام می کرد اما اسسال متأسفانه به خاطر شیوع ویروس کرونا نمی توانیم مسابقه و برنامه ای را بر گزار کنیم و تا حد امکان از تجمع های این چنینی باید خودداری کرد.

به گفته وی، مسابقات پرسش و پاسخ و خانوادگی نظیر دارت، لیوان چینی، منج و مارپله به منظور انتقال شادی و نشاط تنها اقدامی است که در این دوران باید انجام داد.

وی افزود: پارسال مدارس زیادی را از حاشیه شهر به سالن ورزشی بردیم و برنامه های متعددی برای شان برگزار کردیم و در ۱۰ پارک حضور یافتند و عموم مردم در مسابقات فوتبال، دارت، طباب کشی و لیوان چینی حضور فعال داشتند.

میزبانی ۲ رویداد کشوری

رئیس هیئت ورزش های کارگري خراسان شمالی از میزبانی ۲ رویداد کشوری در بجنورد خبر داد.

«برات سعیدی» در گفت و گو با خبرنگار ما با بیان این که اسفند سال گذشته بعد از میزبانی رقابت های کشوری شنا میزبانی جودو را در پیش داشتیم که لغو شد، اظهار کرد: میزبانی والیبال لیگ برتر و شنای بانوان از مهم ترین برنامه های پیش روی هیئت ورزش های کارگران است.«سعیدی» تصریح کرد: شهرپور به مناسبت هفته دولت میزبانی مسابقات والیبال و بهمن میزبانی رقابت های شنای بانوان را در پیش خواهیم داشت.به گفته وی، در هفته کارگرمسابقات دارت و شطرنج در حالی برگزار شد که منتخبان مرحله استانی به مرحله کشوری این مسابقات مجازی دعوت شدند.

مسوژه ویژه



گفت و گو با بوکسور بجنوردی تیم ملی

ناک اوت حریفان برای المپیک

سیما وحدانی- بوکس خراسان شمالی سال ها در سالن ۵۰ متری مجموعه ورزشی شهید علیدخت بجنورد قهرمانان بسیاری را پرورش داد و می توان گفت بعد از سال ها قهرمانان استان در کشور حرفی برای گفتن دارند و در رینگ مسابقات، زنگ موفقیت بوکسورهای استان به صدا درمی آید.

مشت هایی که بوکسورها از کمبودها خوردند کم نبود اما رینگ را میدان صعود دانستند و امروز می توان با قهرمانانی گفت و گو کرد که برای حضور در المپیک

مشت می زنند.«میثم قشلاقی» عضو بجنوردی تیم ملی بوکس کشور هم اکنون تمرینات خود را در منزل پیگیری می کند. او که در حال خدمت مقدس سربازی است، هدفش کسب سهمیه المپیک است و امید دارد در اردوهای تیم ملی بتواند مجوز حضور در المپیک را کسب کند.

وی از مربی تیم ملی برنامه تمرینات خود را دریافت کرده است و زیر نظر «پویا ناوی» از مربیان و قهرمان سابق استان تمرین می کند.

او صبح ها به خدمت سربازی می رود و هر شب با جدیت و بیشتر از قبل تمرین می کند.این اواخر، نمایندگان بوکس تهران و سیستان و بلوچستان سهمیه المپیک را برای کشورمان کسب کردند. «قشلاقی» در اردوی پایانی که انتخابی برای مسابقات آسیایی و جهانی بود برابر حریف تهرانی خود «شاهین موسوی» بازی را واگذار کرد اما همچنان امید می رود این ورزشکار هم استانی بتواند موفق به کسب سهمیه المپیک شود.

«قشلاقی» از ۱۲ سالگی بوکس را زیر نظر «رضا محمدی نژاد» شروع کرد و قهرمانی نوجوانان و جوانان کشور، سومی بزرگ سالان کشور و نایب قهرمانی در تورنمنت ترکیه را در کارنامه خود دارد. او در ده سنی جوانان به عضویت تیم ملی درآمد و در سال های ۹۴ و ۹۵ در تیم ملی روی رینگ رفت و در سال های ۹۷ و ۹۸ نیز به اردوهای تیم ملی بزرگ سالان راه یافت.

او در پایان سال ۹۷ وقتی به عضویت تیم ملی درآمد به خدمت مقدس سربازی رفت و کمی از فعالیت های ورزشی اش کاسته شد.

تعداد کم باشگاه ها

«قشلاقی» تعداد کم باشگاه ها را یک مشکل می داند و می افزاید: برای افزایش تعداد بوکسورها باید تعداد سالن های بوکس بیشتر شود و از سویی تعداد مربیان نیز در استان کم است و این امر باعث می شود بوکسورهای کمتری به کشور معرفی شوند.وی بوکس را ورزشی المپیکی معرفی می کند که از روز نخست بازی های المپیک شروع و تا اختتامیه آن پیگیری می شود.وی بوکسورهای جهان را جزو پردرآمدترین ورزشکاران معرفی می کند و می افزاید: بوکس جذابیت بالایی دارد و ورزشکاران آن باید هوش بالایی داشته باشند.وی اظهار می کند: بر گزاری مسابقات و ایجاد رقابت باعث رشد بیشتر این ورزش المپیکی خواهد شد.«قشلاقی» که تمرینات سختی را برای رسیدن به این جایگاه پشت سر گذاشته، از بسیاری از تفریحات و دورهمی های خانوادگی صرف نظر کرده و انجام تمرینات را به سرگرمی می دوان جوانی ترجیح داده است.

مهم ترین هدف

وی مهم ترین هدف خود را حضور در المپیک بیان می کند.
مشت زن باافتخار استان از مدیر کل ورزش و جوانان، مسئول تربیت بدنی مرزبانی و دیگر افرادی که برای رسیدن به این جایگاه وی را همراهی کردند، تشکر می کند.

«قشلاقی» ابراز آمیدواری می کند: روزهای بهتری برای بوکس در کارنامه پرافتخار این هیئت به ثبت برسد.



سیما وحدانی

کاراته کاران شاخص استان در رده های سنی نونهال و نوجوان ۱۳ تا ۱۶ سال برای اعزام به المپιάد استعدادهای برتر اشاره می کند. «کیانفر» بر لزوم آمادگی تیم ها و شروع تمرینات برای کسب عنوان تاکید و تمرینات فردی با رعایت پروتکل های بهداشتی را جزو موارد اضطراری برای کاهش افت بدنی کاراته کاها و پیگیری تمرینات شان بیان می کند.

وی به تمرین مربیان جوان و با انگیزه استان در خانه کاراته اشاره می کند و می گوید: به جای

فعالیت دایمی ۲ مربی، از ۸ مربی جوان استفاده

می کنیم و طی سال اگر موفق به ارتقای سطح کاراته کاران استان شوند و مقام خاصی کسب کنند موردتشویق ویژه هیئت قرار خواهند گرفت. وی مدال آوری در انتخابی تیم ملی، رقابت های المپιάد استعدادهای برتر و کاراته وان را مهم ترین و اولویت دارترین مسابقاتی می داند که باید حذف کامل اعزام های سبک ها نیست بلکه

مسابقات مطرح فدراسیون بیان می کند.

«محمدرضا کیانفر» خاطرنشان می کند: هدف،

حذف کامل اعزام های سبک ها نیست بلکه

تمرکز بر رقابت های مهم و کشوری است که باید مورد توجه مربیان قرار گیرد.

تمدید احکام مربیگری بعد از ۳ سال

وی بر باطل شدن احکام مربیگری بعد از ۳ سال اشاره می کند وحضور در دوره های دانش افزایی را از مهم ترین مواردی می داند که می تواند بر تاییدیه ۳ سال آینده مربی تاثیر گذار باشد.

وی با اشاره به شعار امسال هیئت کاراته استان

مبنی بر «پیش به سوی قهرمانی»، حضور در رقابت های کاراته وان و قهرمانی های کشور را از مهم ترین اهداف این هیئت ذکر می کند.

کسب ۸۴۱ مدال سبکی

وی ضمن تاکید بر این که پارسال ۸۴۱ مدال سبکی در مسابقات بین المللی و آسیایی کسب شد که نه تنها فدراسیون بلکه ورزش و جوانان این مدال ها را فاقد اعتبار و ارزش فنی می داند، از مهم ترین برنامه های پیش روی هیئت به آمادگی

کاراته کاران شاخص استان در رده های سنی نونهال و نوجوان ۱۳ تا ۱۶ سال برای اعزام به

المپιάد استعدادهای برتر اشاره می کند.

«کیانفر» بر لزوم آمادگی تیم ها و شروع تمرینات

برای کسب عنوان تاکید و تمرینات فردی با رعایت پروتکل های بهداشتی را جزو موارد اضطراری برای کاهش افت بدنی کاراته کاها و پیگیری تمرینات شان بیان می کند.

وی به تمرین مربیان جوان و با انگیزه استان در خانه کاراته اشاره می کند و می گوید: به جای

فعالیت دایمی ۲ مربی، از ۸ مربی جوان استفاده

می کنیم و طی سال اگر موفق به ارتقای سطح

کاراته کاران استان شوند و مقام خاصی کسب

کنند موردتشویق ویژه هیئت قرار خواهند گرفت.

وی مدال آوری در انتخابی تیم ملی، رقابت های

المپιάد استعدادهای برتر و کاراته وان را مهم

ترین و اولویت دارترین مسابقاتی می داند که باید

حذف کامل اعزام های سبک ها نیست بلکه

مسابقات مطرح فدراسیون بیان می کند.

«محمدرضا کیانفر» خاطرنشان می کند: هدف،

حذف کامل اعزام های سبک ها نیست بلکه

تمرکز بر رقابت های مهم و کشوری است که باید

مورد توجه مربیان قرار گیرد.

تمدید احکام مربیگری بعد از ۳ سال

وی بر باطل شدن احکام مربیگری بعد از ۳ سال

اشاره می کند وحضور در دوره های دانش افزایی

را از مهم ترین مواردی می داند که می تواند بر

تاییدیه ۳ سال آینده مربی تاثیر گذار باشد.

وی با اشاره به شعار امسال هیئت کاراته استان

مبنی بر «پیش به سوی قهرمانی»، حضور در

رقابت های کاراته وان و قهرمانی های کشور را از

مهم ترین اهداف این هیئت ذکر می کند.

کسب ۸۴۱ مدال سبکی

وی ضمن تاکید بر این که پارسال ۸۴۱ مدال

سبکی در مسابقات بین المللی و آسیایی کسب

شد که نه تنها فدراسیون بلکه ورزش و جوانان این

مدال ها را فاقد اعتبار و ارزش فنی می داند، از

مهم ترین برنامه های پیش روی هیئت به آمادگی

برگزاری لیگ های استانی

سرپرست هیئت کاراته خراسان شمالی برگزاری لیگ های استانی را راهی برای تقویت بیشتر کاراته کاران می داند و معتقد است: جیش کاراته با برگزاری مسابقات بیشتر و رقابت حاصل می شود.

«کیانفر» حضور مربیان و داوران در دوره های متعدد و انتقال اطلاعات به سایر مربیان و داوران را از مهم ترین برنامه های هیئت می داند که بر ارتقای دانش مربیان و داوران تاکید می شود و از سویی توان فنی آن ها را ارتقا می بخشد.

برنامه میزبانی اردوی تیم های ملی

وی به برنامه میزبانی اردوی تیم های ملی بانوان و آقایان اشاره می کند که این اتفاق می تواند روزهای بهتری را برای کاراته رقم

بزنند.وی سامان دهی امور سبک های آزاد و

کنترلی، ارتقای سطح فنی و تشویق هنرجویان

برای کسب عنوان در رقابت های معتبر را کلید

موفقیت هیئت می داند.

پایان حاشیه های خانه کاراته

سرپرست هیئت کاراته استان در ادامه از پایان

حاشیه های جا به جایی خانه کاراته و جودو می

گوید؛ این که هیئت تحت عمل انجام شده قرار

می گیرد و با وجود پیگیری های بسیار امکان باز

پس گرفتن و مانع شدن برای تعویض این ۲ مکان

ورزشی را که در اختیار ورزش و جوانان است، پیدا

نمی کند.

وی نداشتن عملکرد قابل قبول را از مهم ترین

عواملی ذکر می کند که می تواند سبب شود

همین فضا نیز از کاراته کاها پس گرفته شود.

«کیانفر» می افزاید: از سال ۸۶ به بعد اجاره به

شرط بهره برداری از این فضا را داشتیم نه اجاره

مورد تملیک اما بسیاری تصور می کردند این

فضا در اختیار کامل هیئت قرار دارد و در قبال

این جا به جایی شرط کردیم طی سال سالن

۱۲۰۰ نفره را به طور رایگان در اختیار هیئت

برای برگزاری مسابقات قرار دهند. هزینه هایی

که برای تعمیر و بازسازی سالن کاراته داشتیم به

هیئت برگردانده می شود و امکانات جودو نظیر

خوابگاه، سالن بدن سازی و سالن جودو در اختیار

هیئت قرار دارد.

66

به جای فعالیت دایمی ۲ مربی، از

۸ مربی جوان استفاده می کنیم

و طی سال اگر موفق به ارتقای

سطح کاراته کاران استان

شوند و مقام خاصی کسب کنند

مورد تشویق ویژه هیئت قرار

خواهند گرفت

بزنند.وی سامان دهی امور سبک های آزاد و

کنترلی، ارتقای سطح فنی و تشویق هنرجویان

برای کسب عنوان در رقابت های معتبر را کلید

موفقیت هیئت می داند.

پایان حاشیه های خانه کاراته

سرپرست هیئت کاراته استان در ادامه از پایان

حاشیه های جا به جایی خانه کاراته و جودو می

گوید؛ این که هیئت تحت عمل انجام شده قرار

می گیرد و با وجود پیگیری های بسیار امکان باز

پس گرفتن و مانع شدن برای تعویض این ۲ مکان

ورزشی را که در اختیار ورزش و جوانان است، پیدا

نمی کند.

وی نداشتن عملکرد قابل قبول را از مهم ترین

عواملی ذکر می کند که می تواند سبب شود

همین فضا نیز از کاراته کاها پس گرفته شود.

«کیانفر» می افزاید: از سال ۸۶ به بعد اجاره به

شرط بهره برداری از این فضا را داشتیم نه اجاره

مورد تملیک اما بسیاری تصور می کردند این

فضا در اختیار کامل هیئت قرار دارد و در قبال

این جا به جایی شرط کردیم طی سال سالن

۱۲۰۰ نفره را به طور رایگان در اختیار هیئت

برای برگزاری مسابقات قرار دهند. هزینه هایی

که برای تعمیر و بازسازی سالن کاراته داشتیم به

هیئت برگردانده می شود و امکانات جودو نظیر

خوابگاه، سالن بدن سازی و سالن جودو در اختیار

هیئت قرار دارد.

تمدید احکام مربیگری بعد از ۳ سال

وی بر باطل شدن احکام مربیگری بعد از ۳ سال

اشاره می کند وحضور در دوره های دانش افزایی

را از مهم ترین مواردی می داند که می تواند بر

تاییدیه ۳ سال آینده مربی تاثیر گذار باشد.

وی با اشاره به شعار امسال هیئت کاراته استان

مبنی بر «پیش به سوی قهرمانی»، حضور در

رقابت های کاراته وان و قهرمانی های کشور را از

مهم ترین اهداف این هیئت ذکر می کند.

کسب ۸۴۱ مدال سبکی

وی ضمن تاکید بر این که پارسال ۸۴۱ مدال

سبکی در مسابقات بین المللی و آسیایی کسب

شد که نه تنها فدراسیون بلکه ورزش و جوانان این

مدال ها را فاقد اعتبار و ارزش فنی می داند، از

مهم ترین برنامه های پیش روی هیئت به آمادگی

بزنند.وی سامان دهی امور سبک های آزاد و

کنترلی، ارتقای سطح فنی و تشویق هنرجویان

برای کسب عنوان در رقابت های معتبر را کلید

موفقیت هیئت می داند.

پایان حاشیه های خانه کاراته

سرپرست هیئت کاراته استان در ادامه از پایان

حاشیه های جا به جایی خانه کاراته و جودو می

گوید؛ این که هیئت تحت عمل انجام شده قرار

می گیرد و با وجود پیگیری های بسیار امکان باز

پس گرفتن و مانع شدن برای تعویض این ۲ مکان

ورزشی را که در اختیار ورزش و جوانان است، پیدا

نمی کند.

وی نداشتن عملکرد قابل قبول را از مهم ترین

عواملی ذکر می کند که می تواند سبب شود

همین فضا نیز از کاراته کاها پس گرفته شود.

«کیانفر» می افزاید: از سال ۸۶ به بعد اجاره به

شرط بهره برداری از این فضا را داشتیم نه اجاره

مورد تملیک اما بسیاری تصور می کردند این

فضا در اختیار کامل هیئت قرار دارد و در قبال

این جا به جایی شرط کردیم طی سال سالن

۱۲۰۰ نفره را به طور رایگان در اختیار هیئت

برای برگزاری مسابقات قرار دهند. هزینه هایی

که برای تعمیر و بازسازی سالن کاراته داشتیم به

هیئت برگردانده می شود و امکانات جودو نظیر

خوابگاه، سالن بدن سازی و سالن جودو در اختیار

هیئت قرار دارد.

تمدید احکام مربیگری بعد از ۳ سال

وی بر باطل شدن احکام مربیگری بعد از ۳ سال

اشاره می کند وحضور در دوره های دانش افزایی

را از مهم ترین مواردی می داند که می تواند بر

تاییدیه ۳ سال آینده مربی تاثیر گذار باشد.

وی با اشاره به شعار امسال هیئت کاراته استان

مبنی بر «پیش به سوی قهرمانی»، حضور در

رقابت های کاراته وان و قهرمانی های کشور را از

مهم ترین اهداف این هیئت ذکر می کند.

کسب ۸۴۱ مدال سبکی

وی ضمن تاکید بر این که پارسال ۸۴۱ مدال

سبکی در مسابقات بین المللی و آسیایی کسب

شد که نه تنها فدراسیون بلکه ورزش و جوانان این

مدال ها را فاقد اعتبار و ارزش فنی می داند، از

مهم ترین برنامه های پیش روی هیئت به آمادگی

بزنند.وی سامان دهی امور سبک های آزاد و

کنترلی، ارتقای سطح فنی و تشویق هنرجویان

برای کسب عنوان در رقابت های معتبر را کلید