جودوکار استان در راه مسابقات جهانی

شیرازی – جودوکار استان به مسابقات قهرمانی جهان اعـزام شد.رئیس هیئت جـودو و کـوراش خراسان شمالی به خبرنگار ما گفت: «حامدرشیدی» جودوکـار جـوان خراسـان شمالی با پیراهن تیم ملی جودوی جوانان امروز به رقابت های قهرمانی جـودوی جوانان جهان که به میزبانی «ابوظبی» در امـارات بـرگزار می شـود، اعـزام شـد.«کوروش خسروبار» افزود: رشیدی در وزن ۹۰- کیلو از فردا به مصاف حریفان خـود می رود.وی اظهارداشت: سرمربیگری تیم را کـواک از کـره شمالی بر عهده دارد و کاظمی و منصوری نیز کمک مربیان تیم ملی جوانان هستند.وی بیان کـرد: این ورزشکار ضمن کسب مدال های مختلف کشوری، مدال برنز رقابت های آسیایی بانکوک را در کارنامه خود دارد و فکر می کنم با شناختی که از این ورزشکار دارم می تواند مدال خوشرنگ جهان را هم در کارنامه اش داشته باشد.

زنگ مرشد و نوای ورزش

شیرازی – مرشد ضرب می گیرد و در وصف امام علی (ع) شعر می خواند. حال و هوای ورزشکاران این رشته خاص است.

هر بار که وارد زورخانه می شوی شور و انرژی عجیبی را حس می کنی. انرژی که با هر بار زنگ مرشد تمام وجودت را در گیر بزرگی این رشته ملی، مذهبی می کند.رشته ای که فقط مردان انجامش می دهند ولی حال و هوایش را زنان با تماشای چرخ و کباده و میل زنی حس می کنند.

این رشته ورزشـی فقط انجام یک سری حرکات ورزشی خاص نیست، این رشته با روح و جان فرد ارتباط دارد، برای هر کلام و هر حرکت این رشته ورزشی، حساب و کتاب عجیبی وجود دارد. حساب و کتابی که فقط با حفظ آمادگی جسمانی جور نمی شود. انگار برای این رشته باید از دل و جان مایه گذاشت.ورزش زورخـانه‌ای یا ورزش باستانی و یا ورزش پهلوانی مجموعه حرکاتی است که با اسباب و بی‌اسباب از دل تاریخ و فرهنگ مردم ایران ظهور و بروز پیدا کـرده است.ورزش‌هـای زورخـانه‌ای نام دیگر ورزش‌هـای باستانی ایرانیان است. آیین‌های پهلوانی و زورخانه‌ای ۲۵ آبان ۱۳۸۹ برابر با ۱۶ نوامبر ۲۰۱۰ در فهرست میراث معنوی یونسکو از سوی ایران به ثبت جهانی رسید تا پرونده این رشته در جهان تازه باز شود.

از حدود ۷۰۰ سال پیش (قرن ۷ خورشیدی)، این رشته وجود دارد ولی «محمود» معروف به «پوریای ولی» این ورزش را به شکل امروزی درآورد.

ورزش زورخانه‌ای آداب و سنتی خاص دارد. آداب و سنتی که با پیروی از پهلوانان و دلاوران افسانه‌ای دوره باستانی و تأسی از پیشوای نخستین شیعیان و جوانـمردان، خلق و خـوی مردانگی و مـروت و جوانمردی را در ورزشـکاران بر می‌انگیزد و نیرو می‌بخشد. این ویژگی‌های نیکو در قالب شعرهایی به صورت آهنگین و به همراهی «ضرب زورخانه» که بسیار مهم است، بـرای برانگیختن ورزشـکاران در هنگام‌ورزش از سوی «مرشد» خوانده می‌شود.

ورزش باستانی در بین ورزشکاران به احترام و ادب معروف و با اصول زیادی همراه است. به طور مثال تمامی حرکات با اجـازه از سـادات و پیشکسوتان زورخانه که به رخصت گرفتن معروف است انجام می‌شود. شعار ورزش باستانی پرورش روح و جسم است به طـوری که شیعیان معتقدند که زورخانه مسجد دوم شیعیان است.

از رسوم دیرین ورزشکاران زورخانه، سحرخیزی بوده است. اظهار فروتنی هنگام ورود به زورخانه با فرود آوردن سر به رخ کشیده می شود. این فرود آوردن سر به دلیل در کوتاهی است که ساخته می شود تا افراد هنگام ورود سر خود را خم کنند و وارد زورخانه شوند. برای احترام به دیگران در این رشته، مطابق سنت هر ورزشکاری که پیشکسوت تر و سالمند تر باشد نسبت به دیگری حق تقدم دارد. مرشد یکی از ارکان این رشته است. مرشد است که شور کلامی و معنوی را با زنگ و ضرب و اشعار معنوی اش یادآوری می کند.ورزشکار نیز در قیام به عزم ورزش کردن از بزرگ تر حاضر رخصت می طلبد و به محض ورود به گود مقدس بایدخم شود و انگشتان دست راست خود را به رسم احترام به ساحت زورخانه به زمین بزند، بردارد، روی لب ها بگذارد و ببوسد.

هنگام ورزش میان دار یا سرگروه که باید از سابقه دارترین ورزشـکاران حاضر باشد در وسط گود به عنوان سرگروه ورزشکاران را با آهنگ ضرب مرشد رهبری می کند تا دیگران نیز حرکات خود را با حرکات او تطبیق دهند و آنانی هم که مبتدی هستند حرکات او را تقلید کنند و بیاموزند.

میاندار قبل از این که وسط گود بایستد باید از بزرگ ترین شخص حاضر در زورخانه و یا از مرشد یا حضار رخصت بطلبد. سپس به یکایک ورزشکاران سابقه دار برای میانداری تعارف کند و بفرما بزند.

همه باید از میاندار و پهلوان حاضر، حرف شنوی داشته باشند و از دستورهای او پیروی کنند.

نکته جالب توجه این است که وقتی میاندار مشغول دعا کردن است اگر کسی صحبت کند و یا از گود خارج شود، امری ناپسند محسوب می شود و رفتار او نسبت به ورزشکاران و میاندار توهین تلقی خواهد شد.نکته دیگر این است که در گود، در درجه اول سـادات (اولاد حضرت (علـی)) و سپس از سابقه دارترین تا تازه کارترین به ترتیب در طرفین بر حسب درجه کسوت قرار می گیرند و این که ورود با کفش به گود و ورزش در گود با لباس معمولی ممنوع است.

شوخی، سبک سری، خنده با صدای بلند، ناسزاگویی، غیبت ، تهمت زدن به دیگـران، سیگار کشیدن و استفاده از مواد مخدر و الکل از آفات و رذایل اخلاقی تلقی می شود و در زورخانه ممنوع است.هر فردی که وارد زورخانه یا به ویژه وارد گود می شود، لازم است ترجیحا با وضو وارد شود، ورزشکار در گود هم باید طهارت و پاکی داشته باشد.

تشویق ورزشکاران یکی از اصول این رشته است، به خصوص موقع میل بازی و چرخ، از وظایف مرشد است. بزرگ ترین پیشکسوت حاضر و یا میاندار هم این حق را دارند.

این نکته هم بسیار جالب است که اگر ورزشکاری غریب از شهری دیگر وارد شود حتی اگر در کسوت مرتبه بـزرگ تری نداشته باشد، لازم است نهایت مروت و حرمت را در حق او روا دارند و حتی میانداری را به او واگذار کنند و اگر هم نپذیرفت برترین جا را در گود به او بدهند و در موقع اقدام به فعالیت ورزشی به او تعارف کرده و بفرما بزنند.تمام این ویژگی ها و خیلی از ویژگی های حماسی و اخلاقی دیگر باعث تمایز این رشته ورزشی شده است. تا جایی که با تمام مناسبت ها زنـگ ایـن رشته پایدار است و مراسم انجام می شود.

نوشتن از ورزش های زورخانه ای بهانه ای شد تا به سراغ سرپرست هیئت ورزش های پهلوانی و زورخانه ای برویم و از او درباره حال و هوای این ورزش در استان بپرسیم.

«محمد ضیغمی» از استقبال خوب ورزشـکاران از این رشته ملی، مذهبی می گوید و می افزاید: این استقبال در تمام رده های سنی نونهال، خردسال، نوجوان، جوان، بزرگسال و پیشکسوت دیده می‌شود.

وی ادامه می دهد: این استقبال باعث شده است که ۶ گروه تمرینی داشته باشیم تا همه از این رشته بهره کافی را ببرند.

وی اظهار می دارد: تمام شهرستان های استان به استثنای شهرستان های راز و جرگلان و جاجرم از نعمت داشتن گود برخوردارند که امیدوارم خیلی زود در این شهرستان ها هم گود احداث شود.

وی یـادآور مـی شـود: در مرکز اسـتان هـم فقط ۲ گود پوریای ولی و شهید علیدخت وجـود دارد که پاسخگوی نیاز ورزشکاران این رشته نیست.

وی توضیح می دهـد: در شهرستان هایی مانند سبزوار و نیشابور ۱۱ و ۷ گود وجود دارد ولی مرکز استان خراسان شمالی تنها دو گود باستانی دارد.

وی اظهار می دارد: با اداره کل آموزش و پرورش هم تفاهم نامه ای امضا کردیم و قرار است پای مدارس را به گود های باستانی بکشانیم تا نسل آینده نیز با آداب و رسوم این رشته ورزشی غنی آشنا باشند.

وی خاطرنشان می کند: گود زورخانه مسجد دوم مسلمانان است و با نام خدا شروع می شود و با یاد ائمه(ع) ادامه می یابد.

وی عنوان می کند: مراسم مذهبی و معنوی در این گود با ورزشکارانی که وضو دارند انجام می شود و نفسی که در این رشته دم و بازدم می شود، پهلوانانه است.وی با بیان این که تجهیزات ورزشی استان در این رشته کم است و امیـدوارم به آن رسیدگی شود،یـادآور می شود: اعـزام ورزشـکاران استان به رقابت هـای کشوری انجام می شود به طـوری که چندی پیش هم در این راستا ۲ عنوان چهارمی کشور را داشتیم.

یادداشت

لحظه ای آرامش

شیرازی – لحظه ای آرامش را مهمان ورزشکاران کنیم. لحظه ای فکر مـان را روی روان و روح ورزشکارانی بگذاریم که همیشه دغدغه تمرین سخت و روی سکو رفتن را دارند.

لحظه ای جسم ورزشکاران مان را کنار بگذاریم و به روح و روان شان فکر کنیم.

به آرامـش فکر و آسودگی خیال... بـرای آرام نگه داشتن و تمرکز فکرشان.

یکی از حلقه های فراموش شده ورزش، روانشناسی ورزش است که بارها در علم تربیت بدنی بر آن تاکید شده است ولی...

ولی برای این بحث مهم، زمانی گذاشته نمی شود و همیشه جای خالی روانشناس ورزش به شدت احساس می‌شود.

این کمبود البته در کشور و در تیم های بزرگ ملی وضعیت بـدی نـدارد ولـی متاسفانه روانشناسان ورزشی در استان ما جایگاهی ندارند و همه چیز به کلاس های دانشگاهی دانشجویان تربیت بدنی خلاصه می‌شود.

همین امر باعث می شود ورزشکاران استان همیشه پر از دغدغه باشند، پر از فکر برای کسب مقام و مدال و روی سکو رفتن و همیشه دغدغه داشتن و نداشتن اعتماد به نفس و استرس نزدیکی به مسابقه و رفتن به میدان را داشته باشند.

همه این ها باعث می شود جای خالی روانشناس ورزشی در تیم های ورزشی به شدت احساس شود.

مـا کـلاس هـای بـاز آمـوزی و ارتـقا و کـلاس های داوری و مربی گری و تمرین های فشرده را برگزار می کنیم و یادمان می رود این مربیان، این داوران، این ورزشکاران نیاز به آرامش روح دارنـد، نیاز به روانشناس ورزشی دارند تا انگیزه و اعتماد به نفس را بارها مرور کنند و به هدف مهم پیشرفت ورزش استان با خیالی آسوده‌تر دست پیدا کنیم.

اخبار

صعود راز و جرگلانی ها به «کندرف»

۸ کوهنورد راز و جرگلان به ارتفاعات کندرف صـعـود کـردنـد. «دامـیـار» سـرپـرسـت هیئت کوهنوردی راز و جرگلان هدف از این صعود یک روزه را آمادگی برای صعودهای بالاتر عنوان کرد و گفت: کوهنوردان راز و جرگلانی هر هفته به کوه های اطراف صعود می کنند و در تلاش هستیم این صعودها منسجم تر و با برنامه ریزی بهتری انجام شود تا شاهد استقبال و حضور خوب علاقه مندان در این برنامه های ورزشی و پرنشاط باشیم.

اعزام دختران به فستیوال فوتبال کشور

دختران فوتبالیست استان به فستیوال مدارس فوتبال کشور اعزام خواهند شد.دبیر هیئت فوتبال بانوان خراسان شمالی به خبرنگار ما گفت: فستیوال فوتبال کشور برای استعدادیابی و انتخابی اردوی تیم ملی، ۱۲ تا ۱۴ آبان به میزبانی استان البرز، برگزار می شود که ۱۴ دختر فوتبالیست استان در رده سنی زیر ۱۲ سال در این فستیوال حضور خواهند داشت. زهرا رحیمی افزود: هم اکنون تمرین تیم اعزامی به فستیوال زیر نظر «میترا محمدی» مربی تیم در حال انجام است تا تیم با آمادگی نسبی با توجه به زمان کمی که تمرین ها را شروع کرده اند راهی فستیوال شـود.وی اظهارداشت: ۱۴ دختر فوتبالیست بر اساس فستیوال استانی که دهم ماه جاری در چمن پتروشیمی بجنورد برگزار شد، انتخاب شدند.وی یـادآور شد: تمرین های تیم فوتسال نیز در سالن ۱۲۰۰ نفره بجنورد زیر نظر «آمنه یزدانی» در حال برگزاری است و علاقه مندان می توانند در تمام رده های سنی کلاس های فوتسال شرکت کنند.وی ادامه داد: نامه ای به رئیس هیئت های فوتبال در شهرستان ها فرستادیم که نایب رئیس شان را به طور کتبی به ما معرفی کنند تا طی دو هفته آینده جلسه ای برای نواب رئیس در شهرستان ها برگزار کنیم و بتوانیم برای پیشرفت فوتسال در استان برنامه ریزی کنیم.

نور به سایت تیراندازی با کمان آمد

با نصب چند پروژکتور، نور به سایت تیراندازی با کمان مجموعه ورزشی شهید علیدخت بجنورد آمد.رئیس هیئت تیراندازی با کمان خراسان شمالی به خبرنگار ما گفت: این امر با حمایت اداره کل ورزش و جوانان استان اتفاق افتاد و از ۲ روز گذشته بچه ها توانستند، شب با نور کافی تمرین کنند.«احسان سروری» افزود: تا الان به دلیل زود تاریک شدن هوا، بچه ها برای تمرین به مشکل بر می خوردند که این مشکل برطرف شد.

پایان ۹۲/۸ درصد پروژه های ورزشی سفر رهبری

۹۲/۸ درصد پروژه های ورزشی مصوب سفر رهبری به استان در راز و جرگلان به پایان رسید.رئیس اداره ورزش و جوانان راز و جرگلان با بیان این که اعتبار تخصیص یافته برای پروژه های ورزشی سفر رهبری به استان در راز و جرگلان حدود ۱۱ میلیارد ریال است، گفت: برای هریک از پروژه های تنگه ترکمن ویکه سعود حدود ۸۰ میلیون تومان از محل اعتبارات سفر رهبری به استان تامین شده است. «رازقی» با اشاره به این که در سفر پرخیر و برکت رهبر انقلاب به استان، ۱۴ سالن ورزشی برای راز و جرگلان که هریک شامل ۱۰۰ متر فضای مسقف و حدود ۴ هزار متر مربع فضای آزاد است، در نظر گرفته شد افزود: از این تعداد ۱۱ سالن در دست بهره برداری است و ۲ سالن نیز در آستانه بهره برداری قرار دارد. وی به سالن ورزشی سوخسو هاشم به عنوان تنها سالن ورزشی باقی مانده از پروژه های سفر رهبری اشاره می کند که در مرحله تحویل زمین باقی مانده است و اظهارمی دارد: این سالن نیز در ردیف اعتبارات سال ۹۴ دیده خواهد شد و امیدواریم در اسرع وقت این زمین نیز به افتتاح برسد تا شاهد افتتاح صد درصدی پروژه های ورزشی مصوب سفر رهبری به استان در راز و جرگلان باشیم.

کاراته کاها به قطار لیگ نرسیدند

کم مهری مسئولان و شاید نبود ورزشکار باز هم باعث شد لیگ کشوری کاراته بدون حضور نماینده ای از استان آغاز شود. لیگی که به گفته یکی از مربیان کاراته حدود ۳ سالی می شود که در آن نماینده ای از استان حضور ندارد. «ترابی» می گوید: نداشتن برنامه ریزی مناسب از سوی مسئولان ورزشی و نبود بودجه باعث شده است چند سالی در این لیگ ها کاراته کاهای استان حضور نداشته باشند.وی به مجمع کاراته استان که از سال گذشته هنوز برگزار نشده است نیز اشاره می کند و می افزاید: فدراسیون طی بخشنامه ای مسابقات لیگ را به استان ها اعلام کرده است و الان هم اگر بودجه ای وجود داشته باشد به دلیل این که تیم آمادگی ندارد نمی توانیم در این مسابقات حضور یابیم زیرا برای این مسابقات آماده سازی ۶ ماهه تیم، نیاز است. در این رابطه سرپرست هیئت کاراته استان حضور در لیگ ها را جزو وظایف هیئت نمی داند. «جاویدی» با بیان این که اگر در لیگ تیم داشته باشیم خوب است ولی جزو الزامات نیست، ادامه می دهد: برای لیگ سال ۹۵ در رده جوانان و نوجوانان برنامه ریزی کرده ایم تا تیم استان در لیگ کشوری حضور یابد.

مشاهیر ورزش

ویلیام.جی.مورگان

۱۲۰ سـال از آن روز می گـذرد؛ روزی که «ویلیام. جی.مورگان» آمریکایی بازی «مینتونت» را پایه ریزی کرد؛ همین بازی معروف و پر از هیجان «والیبال» را که این روزها تعداد قابل توجهی از ورزش دوستان را در خراسان شمالی و دیگر نقاط کشور و البته بسیاری از کشورها به خود جذب کرده است. بازی های جام جهانی والیبال در ژاپن را که یادتان هست؛ رقابت هایی که تیم ملی ایران نتوانست موفقیتی کسب کند و همان باعث شد ادامه کار «نیکو کواچ» در رأس هدایت تیم ملی را با تردید مواجه کند. اگر پیگیر و تماشاگر رقابت های والیبال باشید به طور حتم، با مسابقات مختلف و قدرت های این رشته آشنایی داریـد؛ کشورهایی همچون لهستان، برزیل، ایتالیا، روسیه، آمریکا و این اواخر فرانسه و البته ایران؛ اما شاید آشنایی اندکی با تاریخچه این ورزش مهیج داشته باشید.

والیبال در سال ۱۸۹۵ میلادی مطابق با سال ۱۲۷۴ هجری شمسی، توسط «ویلیام. جی. مورگان» مدیر تربیت بدنی کالج«Y.M.C.A» در شهر هولیوک ایالت ماساچوست آمریکا ابـداع شد که ابتدا مینتونت نام داشت. ویلیام جی. مورگان در لاک‌پورت ایالات متحده آمریکا به دنیا آمده بود. وی فرزند بزرگ خانواده بود. مورگان پس از این که دوستش، جیمز نای اسمیت، در سال ۱۸۹۱ ورزش بسکتبال را درهمـان کالج ابداع کرد، با تلفیق ورزش هایی همچون بسکتبال و تنیس، شالوده ورزشی نو و مفرح را برای دانشجویان خود ریخت که بازی آن با توپی شبیه به توپ بسکتبال از روی توری مثل تور تنیس انجام می گرفت. به همین منظور، مورگان با استفاده از تور تنیس روی چمن که به ۲ طرف دیوار سالن ورزشی بسته می شد و نوعی توپ بسکتبال که به دلیل سبکی وزن به دست ها آسیب نمی رساند، بازی را شروع کرد و همین شروع کافی بود تا این ورزش به سرعت از یک کالج به کالج دیگر و از شهری به شهر دیگر معرفی و منتقل شود. تا جایی که پس از یک سال مردم اکثر ایالت های آمریکا با آن آشنا شدند. در همین سال کمیته بین المللی ورزش کالج از مورگان دعـوت کرد تا طی یک کنفرانس، قوانین و مقررات ورزش ابداعی اش را در حضور اساتید کالج تشریح کند. مورگان هم کنفرانس را در سالن ورزشی کالج تشکیل داد. جایی که تعدادی از دانشجویان را به دو گروه تقسیم کرده بود و در حالی که آن ها مشغول بازی بودند نقطه نظرات خود را برای اساتید و اعضای کمیته شرح می داد. پروفسور آلفرد.تی.هالستید در جریان همین کنفرانس و با مـشاهده نحوه این بازی، پیشنهاد داد که این ورزش از مینتونت به والیبال تغییر نام پیدا کند چرا که حرکت و نمود اصلی این بازی در رد و بدل شدن توپ از روی تور است؛ مورگان هم این پیشنهاد را پذیرفت و به این ترتیب ورزش ابداعی اش والیبال نام گرفت. با این که والیبال در آغاز ورزشی سالنی بود و در محل های سرپوشیده انجام می شـد، ولی کم کم توسط خود مردم به زمین هـای روبـاز کشیده شد و به شکل یکی از سرگرمی های محبوب تابستانی در پارک ها و ساحل ها درآمد. در آغاز برای والیبال، قوانین خاصی تدوین نشده بود اما رفته رفته با همه گیر شدن آن نیاز به وضع قوانین و مقرراتی که انجام بازی را برای همگان یکدست و آسان کند احساس شد. به همین دلیل در سال ۱۹۰۰

پذیرفته شد که هر ست بازی ۲۱ پوئن باشد و در سال ۱۹۱۸ تصویب شد که تعداد بازیکنان هر طرف زمین ۶ نفر باشد، در سال ۱۹۲۳ نیز اندازه زمین بازی ۹×۱۸ متر تعیین شد.

به مرور، در سال های بعد، قوانین فراوانی برای این بازی وضع شد و بسیاری از قـوانین قبلی نیز تـغییر کرد که هنوز هم این تغییرات ادامه دارد. در واقع، یکی از مهمترین برنامه های کنگره بین المللی والیبال که هر ۴ سال یکبار برگزار می شود تغییر در قوانین و مقررات بازی والیبال است که به منظور کامل تر شدن، به روز شدن و ایجاد جذابیت در این ورزش به تصویب می رسد. به عنوان مثال در کـنگره جهانی سال ۱۹۹۸ میلادی با تصویب و تغییر قوانینی مـانند روش امتیازگیری رالی با ۲۵ پوئن برای ست های اول، دوم، سوم و چهارم و ۱۵ پوئن برای ست پنجم و همچنین تصویب به خدمت گرفتن بازیکن لیبرو و آزادی بـا پـازدن تـوپ، جذابیت و هیجان فراوانی در بازی والیبال به وجود آمد. مذاکرات میان کشورهای فرانسه، چکسلواکی و لهستان به تشکیل کنگره ای ویژه بـرای تـأسیس اتحادیه بین المللی والیبال انجامید و سـرانجام در آوریل سال ۱۹۴۷ این کنگره با حضور نمایندگان ۱۴ کشور جهان در پاریس برگزار شد و شرکت کنندگان در آن به تاسیس فدراسیون بـین المـللـی والیبال (FIVB) در پاریس و به ریاست پل لیبود از کشـور فرانسه رأی دادند. در سال های بعد، سیل درخواست عضویت از کشورهای مختلف بود که به این فدراسیون بین المللی می رسید و چنین شد که FIVB که با چهارده کشور عضو کار خود را آغاز کرد در عرض کمتر از ۶۰ سال تعداد اعضای خود را به ۲۲۰ عضو رساند. در سال ۱۹۴۹ اولین دوره مسابقات قهرمانی مردان جهان در شهر پراگ و در سال ۱۹۵۲ دومین دوره آن همراه با اولین دوره مسابقات قهرمانی زنان جهان در شهر مسکو برگزار شد. جایگاه و اهمیت بین المللی والیبال در همان ابتدای جهانی شدنش به قدری انکار ناپذیر بود که دیری نگذشت تا برگزارکنندگان بازی های المپیک والیبال را به عنوان یکی از ورزش های المپیکی معرفی کنند. مسابقات والیبال در رده های مردان و زنان از سال ۱۹۶۴ (المپیک توکیو) به طور رسمی به برنامه بازی های المپیک اضافه شد. والیبال، اواخر سال ۱۲۹۹ هجری شمسی توسط میرمهدی ورزنـده، استاد بـزرگ ورزش، بـه ایران آورده و آموزش آن از دارالمعلمین ورزش آغـاز شد.

رویدادهای ورزشی

دوره تئوری درجه ۳ در شیروان

شیرازی – دوره تئوری درجه ۳ در شیروان برگزار می شود. مسئول امور ورزش بانوان اداره ورزش و جوانان شیروان با اشاره به استقبال خوب از دوره ای که اخیرا در شیروان برگزار شد، گفت: با توجه به استقبال خوب و تجربه ای که از دوره گذشته به دست آمد دوره دیگری به منظور آشنایی علاقه مندان با رشته های ورزشـی برگزار می شود. «صمدیانی» با بیان این که این دوره برای تمامی رشته هاست و برای افرادی که مدرک تربیت بدنی ندارند ولی به حرفه مربی گری و داوری علاقه مند هستند مناسب و الزامی است، افزود: این دوره ها به طور فشرده و طی ۱۰ روز در سالن اجتماعات اداره ورزش و جوانان شیروان برگزار می شود که امکان حضور بانوان و آقایان در این کلاس ها فراهم است.

بازی های کودکانه

مسابقات کودکانه ویژه رده سنی نونهالان با حضور علاقه مندان و خانواده ها در مانه و سملقان برگزار شد. «حبیبی» رئیس اداره ورزش و جوانان مانه و سملقان با اشاره به برگزاری این برنامه در سالن جودوی شهر آشخانه گفت: در این برنامه یک روزه بیش از ۷۰ شرکت کننده در رشته های ورزش صبحگاهی، طناب کشی و مسابقات کودکانه حضور داشتند که در پایان از نفرات برتر با اهدای هدایایی تقدیر شد.

رقابت دو و میدانی بانوان

محمدی– رقابت های دو و میدانی بانوان شیروان با معرفی نفرات برتر به کار یک روزه خود پایان داد. مسئول کمیته آمادگی جسمانی و ایروبیک بانوان شیروان با اشاره به حضور ۱۱۶ ورزشکار در این رقابت ها گفت: این رقابت ها در ۳ رده سنی ۱۸ تا ۳۰سال، ۳۱ تا ۴۲سال و بالای ۴۲ سال به میزبانی پیست دو و میدانی استادیوم آزادی شیروان و با حضور پرشور علاقه مندان و ورزشکاران برگزار شد. «قانع» با بیان این که در دوی سرعت زهرا قدرتی و مریم باقریان به ترتیب اول و دوم شدند، افزود: در پایان رقابت ها در رده سنی ۱۸ تا ۳۰ سال و دوی ۸۰۰ متر هانیه آذری، مریم باقریان و مریم جعفری مقدم ، در رده ۳۱ تا ۴۲ سال و دوی ۴۰۰ متر، ایزانلو، درخش و مریم محبوب و در رده بالای ۴۲ سال و دوی ۳۰۰ متر خاتون کاظمی، صدیقه غلامزاده و کبری حیدریان به ترتیب عناوین اول تا سوم را کسب کردند.

این جا ورزش

تأثیر ورزش بر مبتلایان آسم

مطالعات جدید نشان داده است که تنها ۳۰ دقیقه ورزش روزانه به افرادی که آسم دارند کمک می کند تا با مشکلات کمتری مواجه شوند. محققان برای انجام این مطالعات میزان فعالیت ۶۴۳ فرد مبتلا به آسم را بررسی کردند. آن ها دریافتند افرادی که به میزان توصیه شده ورزش می کنند ۲/۵ برابر بیشتر می‌توانند بیماری خود را کنترل کنند. ورزش توصیه شده نباید شدید باشد؛ مثلا دوی ماراتن به این افراد توصیه نمی‌شود. مدیر این تحقیقات از دانشگاه مونترال کانادا می گوید: تنها ۳۰ دقیقه پیاده روی، دوچرخه‌سواری و یوگا می‌تواند به کاهش نشانه های آسم کمک کند. در بیماری آسم مجاری تنفسی دچار تورم می‌شوند و جریان هوا به خوبی صورت نمی گیرد. آسم درمان نمی‌شود، با این حال می‌توان این بیماری را کنترل کرد. طبق گزارش سازمان سلامت جهانی حدود ۲۳۵ میلیون نفر در حال حاضر در دنیا از آسم رنج می‌برند. پیش از این به افرادی که آسم داشتند توصیه می‌شد که ورزش نکنند، زیرا این تصور وجود داشت که ورزش آسم را تحریک می کند. در حال حاضر محققان معتقدند که با رعایت نکات خاص افراد مبتلا به آسم می‌توانند ورزش کنند و از آن فایده ببرند. مدیر تحقیقات می‌گوید: آسم ناشی از ورزش وجود دارد اما اگر افراد مبتلا به آسم از داروها و اسپری های خود قبل از ورزش استفاده کنند و بعد از ورزش نیز به بدن اجازه سرد شدن بدهند، مشکلی برای آن ها پیش نمی‌آید. آسم داشتن بهانه خوبی برای ورزش نکردن نیست. حتی میزان کمی فعالیت بسیار تأثیرگذار و بهتر از فعالیت نکردن است. حتی در فصل‌های سرد که احتمال تحریک شدن آسم بیشتر است افراد باید با رعایت نکات ایمنی ورزش کنند. اگر نمی توانید در فضای بیرون ورزش کنید به باشگاه بروید یا حتی شده در پارک‌ها و پاساژها پیاده روی کنید.

به یک کاردان دامپزشک
جهت جمع آوری مرکز
شیر امید غلامان نیازمندیم
۰۹۱۵۳۸۴۹۵۷۶
۰۹۴۳۳۲۰۲۳/و