ابلاغ داوری برای مغروری

شیرازی- ابلاغ داوری برای یوسف مغروری آمد.رئیس هیئت فوتبال استان به خبرنگار ما گفت: مغروری قضاوت هفته سی و یکم رقابت های لیگ دسته یک فوتبال کشور را بر عهده داشت.حسین جعفرزاده افزود: مغروری به عنوان کمک داور اول، دیدار دو تیم نساجی مازندران و آلومینیوم اراک را در استادیوم شهید وطنی قائمشهر قضاوت کرد.وی بیان کرد: این ابلاغ و حکم قضاوت از سوی کمیته داوران فدراسیون فوتبال برای این داور مطرح استان صادر شد.وی یادآور شد: امسال دوره های مربی گری خوبی را در هر دو بخش بانوان و آقایان برگزار خواهیم کرد که بعد از ماه مبارک رمضان کلاس مربی گری سطح یک آسیا را میزبان خواهیم بود و همینطور کلاس مربی گری درجه c فوتبال به مدت ۵ روز در بهار امسال برگزار خواهد شد.

اخبار ورزشی

۱۵۴ کوراش کار آماده رقابت در انتخابی تیم ملی

نجفیان- ۱۵۴ کوراش کار برای رقابت در مسابقات قهرمانی کشور و انتخابی تیم ملی به میزبانی اسفراین حضور خواهند یافت.رئیس اداره ورزش و جوانان اسفراین با اشاره به میزبانی اسفراین از رویداد ورزشی رقابت های کوراش قهرمانی کشور، به خبرنگار ما گفت: تاکنون ۲۲ استان برای حضور در این رقابت ها اعلام آمادگی کرده اند و البته احتمال افزایش استان های علاقه مند به حضور کماکان وجود دارد.

«سید احمد پرویزی» با اشاره به این که این رقابت ها فردا به میزبانی مجتمع فرهنگی و ورزشی شهدای کارگر برگزار می شود، افزود: رقابت های قهرمانی کشور جام گرامیداشت شهدای مدافع حرم خراسان شمالی با هدف انتخابی تیم ملی کوراش جمهوری اسلامی ایران در اوزان ۶۰، ۶۶، ۷۳، ۸۱، ۹۰، ۱۰۰ و ۱۰۰+ برگزار خواهد شد.

وی خاطر نشان کرد: میزبانی از شرکت کنندگان در این رقابت از حوالی عصر پنجشنبه ۲۴ فروردین ماه آغاز می شود.

بانوی فوتسالیست استان لژیونر شد

شیرازی - بانوی فوتسالیست بجنوردی با امضای قراردادی ۶ ماهه به لرستان رفت و لژیونر شد.به گزارش خبرنگار ما، «آمنه یزدانی» به طور قرضی به مدت ۶ ماه به خدمت تیم کوهدشت لرستان پیوست تا در مرحله نهایی لیگ دسته یک کشور این تیم را برای صعود به لیگ برتر همراهی کند. آمنه یزدانی چندی پیش نیز به اردوی تیم ملی فوتسال بزرگسالان دعوت شده بود.

هوای بهار و شور کوهنوردی

شیرازی

اگر حساسیت فصلی دارید با احتیاط بیشتری راهی کوه شوید ولی مگر می شود این حس خوب و طبیعت بهار آن هم در دل کوه و کوهپایه های جذاب و دیدنی استان را از دست داد؟این روزها هم بازار حساسیت فصلی داغ است و هم بازار زدن به دل طبیعت.

حتما می دانیم که کوهنوردی برای آن هایی که حساسیت فصلی دارند شاید آزار دهنده باشد ولی از خیر تماشای این طبیعت گذشتن هم سخت است.هوای وسوسه انگیز بهار و حال خوش روزهای بهار وادارت می کند برای یک بار هم که شده کوهنوردی را امتحان کنی.

اهالی کوهنوردی بجنورد هم این روزها میزبان علاقه مندان به طبیعت هستند. طبیعت دوستان خراسان شمالی هم این روزها حواس شان به گروه های کوهنوردی هست، آن قدر که جلسه های هماهنگی صعود های آخر هفته این روزها بارنگ و لعاب بیشتری برگزار می شود.

به همین خاطر، به بهانه هوای بهاری و کوهنوردی در این هوای شسته و رفته به سراغ رئیس هیئت کوهنوردی استان رفتیم تا از او درباره برنامه ریزی های شان برای کوهنوردی بهار بپرسیم و اولین سوال مان را البته با دادن راهکار برای آن هایی که حساسیت فصلی دارند شروع کردیم. حسین بهمنیار با لبخند می گوید: نیامدن به کوه منصفانه نیست وگرنه به طور حتم می گفتم آن هایی که حساسیت شدید دارند ریسک نکنند. وی می افزاید: کوهنوردی آن قدر مزایا دارد و آن قدر روح و روان و جانت را جلا می دهد که نمی توانی به یکی بگویی از خودت این نعمت را دریغ کن.وی اظهار می دارد: البته به دلیل خالص بودن هوا در فصل بهار و افزایش اکسیژن به ویژه در ارتفاعات به سالمندانی که ناراحتی قلبی دارند پیشنهاد می کنم در برنامه های سنگین شرکت نکنند و اجازه بدهند کمی از ماه های ابتدایی سال بگذرد و بعد به کوهنوردی بیایند.

وی اظهار می دارد: ماسک واقعا وسیله خوبی است برای آن هایی که حساسیت فصلی دارند حداقل می توانند کمی آسوده تر به ورزش مورد علاقه شان بپردازند.وی یادآور می شود: یادمان باشد بهار و زمستان ندارد و باید حواس مان به تغذیه سالم باشد.

برای این که بتوانیم راحت و باسهولت بیشتری از شیب کوه بالا برویم و برگردیم، به انرژی کافی نیاز داریم؛ بنابراین تغذیه صحیح را نباید فراموش کرد. همراه داشتن آب کافی و مواد غذایی کم حجم و مقوی، مانند انجیر خشک را فراموش نکنید. همچنین بهتر است وقتی در کوهستان هستید، غذا را در حجم کم و دفعات بیشتر مصرف کنید.

وی تصریح می کند: بهار است و شرایط جوی یک دفعه ممکن است تغییر کند پس همیشه یک دست لباس اضافه همراه خود داشته باشید شاید به استفاده از آن نیازمند شوید. کرم ضد آفتاب، عینک آفتابی و جوراب اضافی هم از دیگر موارد مهمی است که در چنین برنامه هایی نباید فراموش شود. وی اظهار می دارد: هنوز تقویم سال ۹۶ را تدوین نهایی نکرده ایم ولی تا آخر هفته آینده آماده خواهد شد.وی بیان می کند: اولین اقدام سال ۹۶ این است که گروه های کوهنوردی مجوز دار تبدیل به باشگاه شده اند و همه گروه های کوهنوردی برای ثبت باشگاه اقدام کرده اند و به فعالیت خود هم ادامه می دهند.وی یادآور می شود: خیلی امیدوارم در این فصل ،علاقه مندان به کوهنوردی با گروه های مجوز دار به کوهنوردی بروند که علاوه بر تامین امنیت صعود شان بتوانیم دغدغه مهم مردم را که حفظ طبیعت و پاک نگه داشتن محیط زیست است رعایت کنیم.

وی عنوان می کند: به هر حال صعود با مربیان باتجربه آسیب کمتری به محیط زیست می رساند به طور مثال از مسیرهای پاکوب شده و نرمال و مشخص می روند و با رعایت قواعدی آسیبی به محیط زیست نمی رسانند.

> صعود با مربیان باتجربه آسیب کمتری به محیط زیست می رساند به طور مثال از مسیرهای پاکوب شده و نرمال و مشخص می روند و با رعایت قواعدی آسیبی به محیط زیست نمی رسانند

تمرین برای صعودی خاص

شیرازی- بانوی کوهنورد شیروانی تمرینات سخت خود را پشت سر گذاشت و این روزها مهمان پایتخت است تا در مرتفع ترین قله ایران، «دماوند» تمرینات تاثیر گذارتری را زیر نظر ناظر فدراسیون انجام دهد تا صعودی خاص را انجام دهد.به گزارش خبرنگار ما، این تمرین ها با این سطح از نظارت برای صعود برون مرزی به قله ۷۱۳۴ متری لنین در تیرماه سال جاری در حال انجام است که در صورت گرفتن رضایت و مجوز شاهد صعود اولین بانوی استان به قله برون مرزی خواهیم بود.

فینال مسابقات فوتبال

همزمان با ولادت امام علی (ع) فینال مسابقات نوروزی شادروان غلامرضا اسماعیل زاده برگزار شد. دبیر هیئت فوتبال گرمه گفت: این مسابقات در دو گروه ۵ تیمی برگزار شد که ۱۰ تیم حضور داشتند که از هفت فروردین آغاز و در روز ولادت امام علی(ع)به پایان رسید .عادلخوانی افزود: در این مسابقات تیم شاهین گرمه و ام دی اف حاجی زاده توانستند حریفان خود را شکست دهند و به فینال راه یابند.وی افزود: تیم ام دی اف حاجی زاده مقام اول و تیم شاهین گرمه نایب قهرمان این دوره از مسابقات شدند .

اینجا ورزش...

چگونه ورزش کنیم؟

همواره ورزش را برای حفظ سلامتی و پیشگیری از بیماری ها و تناسب اندام انجام می دهیم، ولی باید بدانیم چگونه ورزش کنیم که به بدن صدمه وارد نشود. باید فعالیت های بدنی را که ضرر دارند و آسیب رسان هستند انجام ندهیم.آسیب‌دیدگی در ورزش ممکن است چه برای افراد مبتدی و چه برای افراد حرفه‌ای و دارای آمادگی بدنی بالا رخ دهد.

گرچه فعالیت‌های ورزشی حتی پیاده‌روی ساده نیز ممکن است باعث آسیب‌دیدگی شما شود. اما شما می‌توانید با رعایت اقداماتی این خطر را کاهش دهید.

اصول کلی انجام تمرین های ورزشی:

۱-قبل از انجام تمرین، بدن باید حداقل به مدت پنج تا ده دقیقه گرم شود.

۲-از خم کردن بیش از حد مفاصل به خصوص گردن و زانو پرهیز شود.

۳-از چرخاندن ناگهانی گردن و ستون فقرات پرهیز شود.

۴-انجام حرکات چرخشی یا حرکاتی که باعث فشار از پهلو به مفصل زانو گردد پرهیز شود.

۵-از انجام کشش های عضلانی به صورت ضربه‌ای خودداری شود و کشش به صورت فشار پیوسته و یکنواخت اعمال شود.

۶-هر حرکتی که باعث درد شود یا آن را تشدید کند ممنوع است.

۷-انجام کشش ها به صورت ناگهانی ممنوع است. کشش ناگهانی باعث پاره شدن فیبرهای عضله و نهایتاً باعث کوتاه تر شدن عضله می شود.

۸-بعد از تمرین نباید فعالیت به طور ناگهانی قطع شود. در عرض هفت تا ده دقیقه و به آرامی فعالیت تمام شود.

شایع ترین آسیب‌های ورزشی

- کشیدگی عضلانی یا رگ‌به‌رگ شدگی.
- رگ‌به‌رگ شدگی قوزک پا.
- آسیب‌دیدگی شانه.
- آسیب‌دیدگی زانو.
- درد جلوی ساق (شین اسپلینت).
- التهاب تاندون‌ها.
- رگ‌به‌رگ‌شدگی یا دررفتگی مچ دست.

اقداماتی برای پیشگیری از آسیب‌های ورزشی

انجام اقدامات ساده‌ای می‌تواند به شما کمک کند تا در حین ورزش از آسیب‌ها در امان بمانید.

یک نکته مهم این است که اگر مردی بالای ۴۵ سال یا زنی بالای ۵۵ سال هستید، پیش از شروع یک برنامه ورزشی برای چکاپ نزد پزشکتان بروید تا اطمینان پیدا کنید که از سلامت بدنی لازم برخوردار هستید.

ادامه دارد...