اردوی تیم ملی ناشنوایان با حضور دو جودوکار استان

شیرازی - رئیس هیئت ورزش های ناشنوایان استان از آغاز اردوی آمادگی تیم ملی جودوی ناشنوایان با حضور دو نماینده خراسان شمالی به میزبانی تهران خبرداد.

پوران باقرنیا گفت: این اردو از ۲۹ اردیبهشت ماه آغاز شد و تا ۱۱ خرداد در تهران با حضور «مهرداد بلاغی» و «علی دهقان» در محل کمپ تیم های ملی فدراسیون ادامه دارد.وی ادامه داد: تیم ملی جودوی ناشنوایان خود را برای شرکت در بیست و سومین دوره المپیک تابستانی ناشنوایان به میزبانی کشور ترکیه آماده می کند.به گزارش خبرنگار ما، هیئت ورزش های ناشنوایان استان در رشته جودو همیشه صاحب عنوان بوده که به اردوی تیم ملی هم دعوت شده است.همچنین جودوکاران ناشنوای استان تا کنون در قالب تیم ملی بارها در مسابقات مختلف شرکت کرده اند.

آمادگی برای ورزش در ماه رمضان

شوردوباره در انتظار ورزش

شیرازی – چند روزی بیشتر به ماه میهمانی خدا نمانده است. ماه رمضان ماه عبادت و نیایش و البته در کنار آن، ماه شور ورزشی هم هست، گرچه شرایط برای ورزش کردن کمی سخت می شود، ولی برگزاری مسابقات جام رمضان بازار ورزش را گرم نگه می دارد.از سوی دیگر ورزش های شبانه بعد از افطار هم همیشه در ماه رمضان پر رونق تر و پر شورتر از ماه های دیگر برگزار می شود.می توان باز هم بازی توپ ها در محوطه پارک ها را تماشا کرد و باز هم از تماشای مردم علاقه مند به ورزش لذت برد.باز هم باباموسی شب ها میزبان بجنوردی ها خواهد بود و مسابقات فوتسال با برنامه ریزی که از قبل داشته گل سر سبد جام رمضان خواهد بود.برای ورزش در ماه رمضان البته باید نکته هایی را هم رعایت کرد.در این شماره به سراغ دکتر «نجمه شجاعیان» می رویم تا از زبان او در مورد عادت های درست ورزش در این ماه بنویسیم تا ورزشکاران از هم اکنون خود را برای این شرایط عادت دهند.

در شماره های بعد بیشتر به جام رمضان می پردازیم.«شجاعیان» توصیه می کند که در ماه مبارک رمضان بهتر است، سطح ورزش از نظر شدت و مدت کاهش پیدا کند.وی بیان می کند: این را هم همین ابتدا بگویم که یک ساعت پس از افطار در شرایط معمول بهترین زمان برای انجام تمرینات ورزشی در ماه مبارک رمضان است.وی اظهار می دارد: به انجام ورزش برای سلامتی جسم و روح سفارش شده و اتفاقا در ماه مبارک رمضان جایگاه ویژه‌ای پیدا کرده است و می‌تواند نقش خود را بهتر ایفا کند. هر چند افراد در ماه مبارک رمضان با یکسری محدودیت ها در فعالیت‌های فیزیکی مواجه هستند، اما هیچ گاه توصیه نمی‌شود که در هنگام روزه‌داری ورزش نکنند.شجاعیان اظهار می دارد: روزه‌داری باعث حفظ طراوت ذهن، شادابی و سلامت جسم می‌شود و ورزش نیز نه تنها با روزه منافاتی ندارد، بلکه اگر به صورت صحیح و اصولی انجام شود، فرد روزه‌دار را در مقابل خستگی‌ها و دشواری‌های روزه به ویژه در هوای گرم مقاوم‌تر می‌کند.وی یادآور می شود: خبر خوش برای آن هایی که قصد سوزاندن چربی خود را دارند این است که ورزش باعث سوختن چربی‌های بدن می شود و ذخایر چربی بدن را کاهش می‌دهد، همچنین تعادلی میان سوختن کربوهیدرات‌ها و چربی‌ها صورت می‌گیرد. در زمان روزه‌داری به علت این که کربوهیدرات کمتری وارد بدن می‌شود، بدن چربی‌ها را بیشتر می‌سوزاند.وی تصریح می کند: ورزش یک ساعت بعد از افطار توصیه می شود و نکته اش هم این است که با فعالیت فیزیکی و ورزش قند خون کاهش پیدا می کند و فرد روزه‌دار که به علت گرسنگی، قند خون پایینی دارد، اگر قبل ازافطار فعالیت کند افت قند بیشتری پیدا می کند.وی بیان می کند: روزه‌داران پس از افطار از خوردن غذاهای چرب و شیرین پرهیز کنند و مایعات زیادی بنوشند، همچنین لازم است قبل از ورزش ۲ لیوان آب بخورند و هنگام ورزش نیز آب مصرف کنند تا آب بدن آنها حفظ شود. توصیه می‌شود افراد ورزشکار و عادی از افطار تا سحر مایعات، میوه‌ها و سبزیجات مصرف کنند تا آب بدن آنها حفظ شود.وی ادامه می دهد: این را فراموش نکنید که اگر فردی قبلا با شدت زیادی ورزش می کرد و آمادگی خوبی دارد در این ایام سطح ورزش را به میزان متوسط تقلیل دهد تا از خستگی بیش از حد بدن جلوگیری شود.وی تصریح می کند: در ماه رمضان افراد باید جهت سلامت قلبی - عروقی و حفظ سلامت بدن ۱۵۰ دقیقه در هفته فعالیت متوسط انجام دهند، البته نوع ورزش افراد به شدت فعالیت و سطح آمادگی بدنی آنها بستگی دارد. ورزش‌های هوازی مانند پیاده‌روی و شنا بهترین نوع ورزش در این ماه مبارک هستند، همچنین روزه‌داران می‌توانند حدود دو مرتبه در هفته ورزش‌های قدرتی انجام دهند تا قدرت عضلات بدن آنها حفظ شود.با این حساب، وقتی نام ورزش در ماه مبارک رمضان می آید بهتر است تعجب نکنیم و مدام نپرسیم ورزش؟ ماه رمضان؟ خستگی؟

> روزه‌داران پس از افطار از خوردن غذاهای چرب و شیرین پرهیز کنند و مایعات زیادی بنوشند، همچنین لازم است قبل از ورزش ۲ لیوان آب بخورند

بهتر است ذهن مان را برای درست ورزش کردن آماده کنیم تا هم آمادگی بدن حفظ شود و هم مشکلی برای جسم مان پیش نیاید. یکی از کارشناسان ارشد فیزیولوژی ورزش نیز در این باره می گوید:روزه گرفتن به شرط رعایت نکات تغذیه ای و جلوگیری از افت فشار و قندخون هیچ منافاتی با ورزش کردن ندارد و به انجام هرچه بهتر فعالیت های ورزشکاران نیز کمک خواهد کرد.«هدایتی» ورزش کردن در زمان سحر برای ورزشکاران روزه دار را باعث تشنگی و ایجاد ضعف در فرد و انجام ورزش هنگام عصر را سبب افت قندخون و بروز سرگیجه در پی آن عنوان می کند و می افزاید: چون دو تا سه ساعت بعد از صرف افطار خون به راحتی در عضلات ورزشکاران جریان می یابد، در نتیجه بهترین زمان برای انجام‌ورزش دو تا سه ساعت بعد از صرف افطار است.وی اظهار می دارد: برای‌روزه‌دارانی که در طول سال هیچ ورزشی نمی‌کنند ، انجام ورزش های سنگین در این ماه بیش از آن که مفید باشد، مضر است. به گفته او افراد در ماه مبارک رمضان می توانند با در نظر گرفتن توصیه های کارشناسان متخصص به ورزش هایی نظیر پیاده روی، دوچرخه سواری، کوهپیمایی و شنای سبک و تفریحی بپردازند. چون انجام حرکات ورزشی سنگین، موجب از دست دادن نمک، آب زیاد و ضعف شدید می شود ،در نتیجه ورزشکاران همه رشته های ورزشی باید سعی کنند در ماه رمضان، تمرین های ورزشی خود را سبک تر انجام دهند. از دیدگاه وی مناسب ترین ورزش ها برای روزه داران، شنا و پیاده روی در ساعات بعد از افطار است. به گفته وی همه فعالیت های سنگین و نیمه سنگین باید قبل از اذان ظهر و در نیمه نخست روز انجام شود و در نیمه دوم روز، فقط به فعالیت های سبک پرداخته شود.وی خاطرنشان می کند: چون نوجوانان به طور معمول پرتحرک هستند، در نتیجه باید برای پیشگیری از ضعف قوای جسمانی در ماه مبارک رمضان، از انجام حرکات ورزشی سنگین اجتناب کنند. از دیدگاه او فعالیت زیاد نوجوانان روزه دار منجر به صرف انرژی بیشتر در ساعات روز می شود .

اخبار ورزشی

خاموش شدن مشعل سومین المپیاد ورزشی

مشعل سومین المپیاد ورزشی درون مدرسه ای در فاروج خاموش شد.مدیر آموزش و پرورش فاروج با بیان این مطلب گفت: توجه کردن به پرورش روح در کنار پرورش جسم و تقویت اخلاق و روحیه پهلوانی در دانش آموزان امری لازم و ضروری است.«مجیدمعتمدی گزکوه» افزود: هدف از برگزاری سومین المپیاد ورزشی درون مدرسه ای، ارتقای سطح سلامت و نشاط دانش آموزان، آوردن ورزش به مدارس و ایجاد رفاقت به جای رقابت است. وی اظهار داشت: این المپیاد در سطح ۴۰ آموزشگاه و با شرکت ۲ هزار دانش آموز از مقاطع مختلف تحصیلی در فاروج برگزار شد. وی خاطرنشان کرد: شرکت والدین در این طرح و اجرای رشته های ورزشی و بازی های بومی،محلی، با توجه به امکانات موجود در نهایت سادگی از مزایای اجرای این طرح در مدارس است.«معتمدی» عنوان کرد: در سال گذشته در این شهرستان، هزار دانش آموز در سطح ۳۴ آموزشگاه در دومین المپیاد ورزشی درون مدرسه‌ای شرکت داشتند.

«داوری» به اردوی تیم ملی دعوت شد

شیرازی - «زهرا داوری» به اردوی تیم ملی سنگ نوردی دعوت شد.به گزارش خبرنگار ما، بعد از دعوت احمدرضا الهامی به اردوی تیم ملی سنگ نوردی، زهرا داوری دیگر نماینده استان نیز به اردوی تیم ملی بانوان دعوت شد.زهرا داوری نایب قهرمانی رقابت های انتخابی تیم ملی و قهرمانی کشور را به دست آورده بود که با نامه رسمی فدراسیون به اردوی تیم ملی دعوت شد.اردوهای تیم ملی سنگ نوردی تیر، مرداد و شهریور در تهران برگزار می شود.همچنین تیم ملی سنگ نوردی استان خود را برای رقابت های آسیایی در سنگاپور آماده می کند.

با لژیونرها

«میلاد جعفری» همراه با شهرداری ماهشهر به لیگ دسته یک صعود کرد

شیرازی - میلاد جعفری فوتبالیست بجنوردی که سال ها سابقه حضور در لیگ های معتبر فوتبال کشور را دارد همراه با تیم شهرداری ماهشهر به لیگ دسته یک کشور صعود کرد.به گزارش خبرنگار ما، جعفری که امسال تیم شهرداری ماهشهر را در لیگ دسته دوی فوتبال کشور همراهی می کرد توانست به همراه این تیم به لیگ بالاتر صعود کند.او در گفت و گو با خبرنگار ما گفت: به احتمال زیاد فصل آینده هم با این تیم بمانم و اولویت من همراهی مجید باقری مربی تیمم است.وی این صعود را به همشهری ها و هم استانی هایش تقدیم کرد و امیدوار است بتواند با درخشش در لیگ های مطرح فوتبال به تیم ملی دعوت شود.

ورزش
صفحه ورزش را می توانید ۴ روز در هفته در روزنامه خراسان شمالی بخوانید.
همچنین می توانید درد دل ها ،مطالب علمی، نظرات، انتقادها و پیشنهادهای خود را در مورد اوضاع ورزش استان و صفحه ورزش از طریق شماره تلفن های دفتر روزنامه خراسان شمالی و یا ایمیل shomalinews@gmail.com باعنوان صفحه ورزش، ارسال کنید.

اینجا ورزش...

ورزش بدون صبحانه

قسمت دوم

در این قسمت به تحقیقاتی درباره افرادی که با معده خالی ورزش کرده اند می پردازیم. در خصوص تحقیقاتی که ورزش با معده خالی را توصیه کرده‌اند، این طور به نظر می‌رسد که در این تحقیقات به میزان سطح کورتیزول توجهی نشده است و فقط مقدار کاهش وزن فرد را مورد بررسی قرار داده‌اند، از طرف دیگر این امکان نیز وجود دارد که حتی توجه کمتری به این شده باشد که میزان وزن کاسته شده از چربی بوده یا نتیجه تخریب عضله بوده است؟ چرا که در مواردی توصیه شده این روش را در کنار رژیم کم کالری ادامه دهید، این روش در یک بازه زمانی کوتاه مدت می‌تواند موجب کاهش وزن شود، اما آیا ادامه خواهد داشت و یا وزن از دست رفته بر نمی‌گردد؟ باید گفت این نوع کاهش وزن در یک جایی متوقف می‌شود و بدن نسبت به از دست دادن چربی از خود مقاومت نشان می‌دهد، در کنار این موارد گذشته از پایین آمدن سطح ایمنی بدن، اختلال در سطح قند خون، کاهش بافت عضلانی و افزایش فشار خون می‌تواند از تبعات افزایش سطح کورتیزول برای شخص باشد.وقتی ماده غذایی وارد بدن می‌شود که طبیعتاً بخشی از آن کربوهیدرات است، انسولین ترشح می‌شود، گلوکز خون را ذخیر می کند و مابقی گلوکز صرف فعالیت‌هایی می‌شود که پس از صرف غذا مشغول به انجام آن می‌شوید. یعنی اگر شما با فاصله کم از صرف صبحانه فعالیت ورزشی انجام دهید بدن گلوکز خون را که نتیجه صرف صبحانه است مصرف می کند و پس از اتمام آن سراغ دیگر ذخایر بدن می رود، از طرف دیگر این فاصله کم حتی موجب اختلال در روند هضم غذا می‌شود. بنابراین لازم است حداقل از یک ساعت و نیم به بالا پس از صرف غذا فعالیت ورزشی را آغاز کنید. دقت کنید که مقوله کاهش وزن چیزی فراتر از این است که شما صبح با شکم خالی ورزش کنید و کالری مصرفی را در طول روز کاهش دهید در این شیوه به جای این که در دراز مدت انتظار کاهش وزن را داشته باشید، کاهش وزن‌تان یا متوقف می شود و یا حتی بعد از آن بدتر، وزن تان بالا می رود. شما به جای این که در صبح با معده خالی ورزش کنید، بهتر است صبحانه میل کنید سپس در طول روز میزان کربوهیدرات مصرفی را مدیریت کنید یا کاهش دهید و از طرف دیگر تغذیه‌تان را به طرف مصرف پروتئین ببرید. همیشه سخت تلاش کردن به معنی نتیجه بهتر نیست، بلکه انتخاب راه درست شما را موفق می‌کند.زمان بندی تغذیه و نوع ترکیب مواد غذایی به منظور کاهش وزن به صورت همزمان متفاوت است.

خارج از گود

تأکید معاون وزیر درباره برگزاری اردوهای تمرینی در داخل کشور

فرصتی برای هیئت های ورزشی استان

معاون توسعه ورزش قهرمانی و حرفه ای وزارت ورزش و جوانان تاکید کرد: فدراسیون ها باید در راستای استفاده بهینه از منابع مالی و تحمیل نکردن هزینه های بی مورد در سال «اقتصاد مقاومتی؛ تولید و اشتغال» از اعزام های غیر ضروری جلوگیری کنند. این گفته های معاون وزیر می تواند فرصت مناسبی برای دعوت از تیم ملی ها به خراسان شمالی و برپایی اردوهای آن ها در این استان به خصوص در رشته هایی که استان ظرفیت بالایی در آن ها دارد باشد.

از یاد نبرده ایم که خراسان شمالی میزبان اردوهای ملی پوشانی همچون جودو، وزنه برداری و تیراندازی با کمان بود که می تواند نقش قابل توجهی در شناساندن استان و ورزش این خطه قهرمان پرور ایفا کند و حتی زمینه حضور ورزشکاران خراسان شمالی را در تیم های ملی بیش از پیش فراهم آورد. هیئت های ورزشی استان از هم اکنون برای برپایی اردوهای تیم های ملی در استان با فدراسیون نشین ها هماهنگ کنند. به گزارش پایگاه خبری وزارت ورزش و جوانان ، محمدرضا داورزنی گفت: با عنایت به نام گذاری امسال به نام «اقتصاد مقاومتی؛ تولید و اشتغال» از سوی مقام معظم رهبری و به لحاظ رعایت حدود منابع مالی و استفاده بهینه از آن و تحمیل نکردن هزینه غیر ضروری به ورزشکاران و خانواده هایشان فدراسیون ها باید حتی المقدور اردو های تمرینی را در داخل کشور برگزار کنند.محمدرضا داورزنی ادامه داد: فدراسیون ها می توانند در صورتی که شرایط مهیا باشد، با دعوت از مدرسان مجرب خارجی، کلاس های مربیگری،داوری و استاژهای فنی و عملی را در داخل کشور برگزار کنند. وی تصریح کرد: فدراسیون ها باید از اعزام تیم های ورزشی به تورنمنت هایی که فاقد ارزش فنی است، جداً خودداری کنند.

یک مدال از بازی های کشورهای اسلامی برای استان

جاهای همچنان خالی دربازی های بزرگ

چهارمین دوره بازی های کشورهای اسلامی در کشور آذربایجان در حالی به پایان رسید که «امیر حسین محمدی» کشتی گیر پرافتخار خراسان شمالی به عنوان تنها نماینده استان در این رقابت ها، یک مدال نقره را برای ورزش این خطه به ارمغان آورد. شاید اگر غیرت، شجاعت، جنگندگی و تلاش فراوان امیر حسین نبود، همچنان باید در حسرت حضور ورزشکاران خراسان شمالی در رقابت های بزرگ می ماندیم. حق ورزشکاران این استان است که در بازی های آسیایی و المپیک در قالب تیم های ملی و به شکل انفرادی حضور داشته باشند و البته برای رسیدن به این هدف باید حمایت ها از ورزشکاران توانمند استان در رشته های مختلف بسیار بیشتر شود. به عنوان نمونه به جز کشتی آزاد که «امیر حسین محمدی» امید اول استان برای حضور در المپیک ۲۰۲۰ است ورزشکاران استان در رشته هایی مانند جودو نیز شایستگی فراوانی برای قرار گرفتن در ترکیب تیم های ملی را دارند. البته ورزشکاران دیگر رشته ها در استان نیز از قابلیت های فنی و توانمندی شگرف ورزشی برای حضور در مسابقات معتبر برخوردارند و باید مورد حمایت ویژه قرار گیرند. امیدواریم در مسابقات معتبر بین المللی شاهد حضور ورزشکاران بیشتری از خراسان شمالی باشیم.خبرگزاری مهر نوشت: پرونده چهارمین دوره بازی های کشورهای اسلامی درحالی برای کاروان ورزش ایران با عنوان سومی بسته شد که در دوره گذشته این مسابقات ورزش ایران در جایگاه دوم قرار گرفته بود. چهارمین دوره بازی های کشورهای اسلامی پس از ۱۰ روز رقابت شرکت کنندگان از۵۴کشور، روز گذشته با برگزاری فینال تیمی تنیس روی میز مردان در باکو به پایان رسید.

تیم تنیس روی میز مردان ایران در این دیدار مقابل ترکیه پیروز شد و به مدال طلا دست یافت. با برگزاری این دیدار، این دوره از بازی های کشورهای اسلامی به پایان رسید و پرونده کاروان کشورمان هم بسته شد.کاروان ورزش ایران که با ۱۶۱ ورزشکار در دوره چهارم بازی های کشورهای اسلامی شرکت کرد، مدال آوری در این دوره را از همان روز اول با طلای نرجس امام قلی نژاد و بعد از آن نقره الهه احمدی در تفنگ بادی ۱۰ متر آغاز کرد و با مدال طلا در بخش تیمی تنیس روی میز عمردان به پایان رسید. در این میان هم هر روز ورزشکاران کشورمان مدال های جدیدی را به مجموع مدال های کاروان کشورمان اضافه کردند.

۹۶۰۳۲۱۴۵/و