اخبار ورزشی

صعود سراسری به یمان داغی

شیرازی-بانوان کوهنورد استان در صعودی سراسری به قله یمان داغی صعود کردند.به گزارش خبرنگار ما این صعود به صورت کشوری برگزار شد که استان دیروز و امروز میزبان کوهنوردان بانوی دیگر استان های کشور بوده است.همچنین زهرا داوری بانوی سنگنورد استان که عضو باشگاه کوهیار نیز هست از ۱۲ تیرماه تمرینات خود را در همدان و در اردوی آمادگی مسابقات آسیایی بزرگسالان ۲۰۱۷ زیر نظر مربیان تیم ملی آغاز کرد.

رکوردگیری دو و میدانی کاران

رکوردگیری دو و میدانی کاران در بجنورد برگزار شد. نایب رئیس هیئت دوومیدانی استان گفت: دومین دور پایش و رکوردگیری در اردوی آمادگی دو و میدانی دختران در استادیوم تختی بجنورد برگزار شد.آزاده وقاری مطلق افزود: این مسابقات انتخابی برای مشخص شدن ترکیب تیم استان برگزار شد تا تمرینات مستمر و جدی تیم استان زیر نظر مربیان انجام شود.

پایان ماراتن

شیرازی - حرکت نمادین ماراتن از بجنورد تا حرم مطهر رضوی توسط چند تن از جوانان بجنوردی به پایان رسید.مسئول پیگیری و برگزاری این حرکت نمادین گفت: ۱۲ نفر برای دویدن تا مشهد آماده شده بودیم که در نهایت دو نفر به دلیل مصدومیت نتوانستند همراه مان باشند و با ۱۰ نفر برنامه انجام شد.ریحانی افزود: حمایت انجام شد اما طوری نیست که بشود ۴ روز هزینه ها را تامین کند و فقط این را می خواهم بگویم که در استان ما هنوز از این برنامه ها حمایت نمی شود و هر سال برای مبلغ ناچیزی باید به چندین نفر رو بیندازیم تا مبلغی جور شود و بتوانیم لباس بخریم یا غذایی در نظر بگیریم.وی بیان کرد: اگر جوانان شهر به واسطه ورزش به سلامت روحی دست پیدا می‌کنند چرا هیچ حمایتی از آن ها نمی شود؟ هر سال یک ماه قبل از شروع این حرکت به اداره های مختلف می روم تا پولی جمع شود ولی در نهایت بعضی ها از جیب شخصی کمک می کنند. وی یادآور شد: از اول هم حرکت ما زنده نگه داشتن نام و یاد شهدا بود ولی کمک برای انجام این حرکت های نمادین زیبا حداقلی بود.وی اظهار داشت: علیرضا باغچقی، سید احمد وکیلی و حسین گودرزی در این ۵ سال که ما این حرکت نمادین را انجام می دهیم همیشه کمک حال مان بودند که لازم است تشکر کنیم.

معلولیت اداره ها درحمایت از ورزشکاران معلول وجانباز

حمایت دستگاه های دولتی از ورزش جانبازان و معلولان، معلول است و این بر درد جانبازان و معلولان افزوده است. بگذریم که درددل دارند؛ بگذریم یعنی تیشه به ریشه ورزش می زنند. اهالی ورزش جانبازان و معلولان استان درد دارند، آن ها با دست خالی، توان شان را گذاشته اند پای ورزشی که می گویند دوای روح و جان است ولی...

ولی کدام ورزش بدون امکانات دوا می شود؟ عاشق ترت می کند و آنقدر ناز می کند که می شود سراب، می شود حسرت، می شود آرزوی محال.ولی نمی توانی دست از سر این ورزش برداری، ورزشی که دچارت کرده است و مسئولانی که دردت را نمی دانند که درکت کنند.

با دبیر هیئت جانبازان و معلولان استان که صحبت می کنی غرق می شوی در درد؛ دردی که دور ذهنت می پیچد و نمی دانی با کدام واژه بنویسی. نمی دانی با کدام واژه بنویسی که همه باید حق این همه انگیزه و تلاش را بدهند و بیشتر از همه مسئولانی که نگاه شان قد این ورزشکاران بالا نمی آید.هیئت جانبازان و معلولان استان حدود ۴۰۰ ورزشکار دارد که از این تعداد ۱۵۰ نفر به شکل حرفه ای و به طور مستمر فعالیت می کنند.

وجود این جامعه و این تعداد ورزشکار وادارت می کند حواست را جمع این ورزشکاران کنی.دبیر هیئت جانبازان و معلولان استان می گوید: این ورزشکاران در رشته های مختلف بسکتبال با ویلچر، والیبال نشسته، تنیس روی میز، فوتبال ۷ نفره، فوتسال، تیراندازی با کمان و رشته های دیگر فعالیت می کنند.«بابک فیروزه» می افزاید: مربیان مختلفی در رشته های مختلف همکاری های خوبی دارند که با کمک آن ها می توانیم جامعه مان را پیش ببریم ولی بعضی از مربیانی که با ما کار می کنند متاسفانه سواد لازم را جهت کار با معلولان و جانبازان به واسطه نوع معلولیت شان ندارند و سخت است که فردی بچه های ما را درک کند.

وی یادآور می شود: آخرین مسابقاتی که برگزار کردیم جام رمضان بود که بعد از افطار در خدمت بچه ها بودیم. مسابقات در شهرستان های بجنورد و شیروان برگزار شد و متاسفانه دوستان ما در اسفراین به دلیل کمبود امکانات و مشکلاتی که داشتند نتوانستند یک روز میزبانی را قبول کنند.

وی بیان می کند: اما در سطح کشوری حضور تیم تنیس روی میز بانوان در رقابت های لیگ را داشتیم که دوستان ما توانستند مقام سوم را در لیگ دسته یک کشور به دست آورند.جدا از تقویم کشوری که فدراسیون به ما می دهد و ما ورزشکاران مان را بر اساس آن آماده می کنیم، ما در هیئت برای ایجاد پویایی و نشاط در جامعه هدف سعی می کنیم مسابقاتی را به صورت جشنواره مشابه مسابقات جام رمضان که برگزار کردیم در قالب مسابقات یک تا سه روزه برگزار کنیم.

وی اظهار می دارد: جدا از این موضوع، سعی می شود به صورت تخصصی در هر رشته ای بسته به پتانسیل در آن رشته یک سری مسابقات چند جانبه درون استانی یا برون استانی برگزار کنیم که البته تمام آن ها مستلزم بودجه ای هست که برای ما می آید تا بر اساس آن بتوانیم برنامه های مان را عملی کنیم.«فیروزه» یادآور می شود: تصمیم داشتیم بچه ها را برای رقابت ها آماده کنیم که خوشبختانه این اقدام ما جواب داد و توانستیم بعد از دوران رکود این رشته، بچه ها را جمع کنیم تا به سمت ورزش برویم.

تشکیل تیم تنیس بانوان، تشکیل تیم تیراندازی با کمان بانوان که پرطرفدارترین رشته بین بچه های ما است از این دست فعالیت ها است، همچنین در رشته دوچرخه سواری، حسن آبادی سه مقام کشوری را در سال ۹۵ به دست آورد، تنیس بانوان مقام سومی لیگ را کسب کرد، تیم بسکتبال با ویلچر در لیگ دسته دو بازی می کند، تیم والیبال نشسته به لیگ دسته یک و مرحله نهایی صعود به سوپر لیگ رسید و ورزشکاران فوتبال ۷ نفره فعال شدند و مقام چهارمی را به دست آوردند.

وی اضافه می کند: هانیه صداقت مقام سوم کشور و احمد حسن آبادی سه مقام دومی دوچرخه سواری کشور را کسب کردند، در رشته های تیمی هم مقام های بسیار خوبی را در کشور از آن خود کردند.«فیروزه» خاطرنشان می کند: در ورزش جانبازان و معلولان ایاب و ذهاب خیلی سخت است، ورزشکار سالم با هر وسیله ای می تواند به مسابقات برود ولی در ورزش جانبازان و معلولان اصلا شرایط مهیا نیست. وقت تمرین شنا را که خیلی برای بچه های ما مهم است به ما نمی دهند و این یکی از مشکلات ما است.او بر این نکته تاکید دارد که این قشر از جامعه، راه بدون مانع ندارند، از در خانه که بیرون می آیند مشکل دارند تا به سالن می روند و بر می گردند.وی تصریح می کند: در بحث حمایت مالی برای سرمایه گذار و اداره ها نفعی ندارد که روی بچه ها و رشته های ورزشی ما سرمایه گذاری کنند.وی عنوان می کند: برای حمایت به نهادهای دولتی که می رویم، می گویند از بنیاد جانبازان بگیرید، بنیاد جانبازان می گوید از بهزیستی بگیرید و در این پاسکاری ها ما را به اداره ورزش و جوانان حواله می کنند که آن ها هم می گویند این قدر سرمان شلوغ است و رشته های ورزشی بسیارند که بودجه ای برای شما نداریم، توجه به ورزش معلولان باید تبدیل به یک فریضه شود تا به افرادی که کم ترین امکانات را برای تفریح و نشاط دارند، کمک شود.

«فیروزه» تصریح می کند: همه می توانند با یک قدم زدن در پارک یا پیاده روی ورزش کنند ولی بچه های معلول و جانباز به این راحتی نمی توانند این کار را انجام دهند، در بخش ورزش هم امکانات نمی دهند، در بحث معلولان به خاطر وضعیت مالی، ورزش شاید اولویت هزار و یکم باشد، این جاست که باید دوباره تکرار کرد مسئولان اصلا به ورزش معلولان و جانبازان فکر نمی کنند.

وی تصریح می کند: با دید مثبت به حضور ورزشکاران مان در پارالمپیک نگاه می کنم چرا که استعداد هست ولی با توجه به نداشتن ها و کمبودها سراب هم به نظر می رسد و حداقل برای پارالمپیک ۲۰۲۰ همان سراب است ولی امیدوارم نوع حمایت متفاوت شود و بتوانیم در بقیه سال ها حضور پیدا کنیم.وی اظهار می دارد: من از رسانه ها هم گلایه دارم، چرا رسانه های ما حاضر نیستند دو خط را به نوشتن از معلولان اختصاص بدهند یا صدا و سیما حاضر نیست چیزی بگوید.وی تصریح می کند: رسانه ها و اداره ها هیچ توجهی به معلولان نمی کنند، امیدوارم روزی برسد که اولین توجه رسانه ها به معلولان باشد، کاش از طرف افراد فرهیخته فرهنگ سازی شود.وی عنوان می کند: ورزشکاران ما از لحاظ توانایی و انگیزه مشکلی ندارند، اعتقاد ما این است که اگر از لحاظ مالی و فضا تامین شویم برای استان مان می توانیم افتخار آفرین باشیم.او بیان می کند: رشته دو و میدانی خیلی پر مدال است ولی در استان مربی که دانش داشته باشد نداریم، آقای بابایی مربی خیلی خوبی است ولی متاسفانه فرصت ندارد که نگاهی به ما بیندازد.

«فیروزه» خاطرنشان می کند: در سال ۹۵ ما ۴ رشته جدید را راه اندازی کردیم که جالب است در رشته شمشیربازی فقط ما و شیراز در کشور فعالیت می کنیم که هیئت شمشیربازی خیلی به ما کمک کرد.

وی یادآور می شود: تلاش کردیم شنا را راه بیندازیم که به لطف مسئولان کنسل شد و سعی می کنم این رشته را به علاوه بدنسازی و ورزش های زورخانه ای برای امسال اضافه کنیم.وی خاطرنشان می کند: تیم کوهنوردی داریم؛ البته بیشتر جانبازان هستند و بچه های معلول کم تر حضور دارند و در صعود های مختلفی حضور دارند.

وی درباره توجه فدراسیون و کمیته ملی پارالمپیک هم تصریح می کند: توجه زمانی صورت می گیرد که دیده شوی، در استانی که مسئولانش سد بزرگی برای پیشرفت جانبازان و معلولان هستند به نظر شما چگونه باید دیده شوی؟

وی درباره شهرستان های فعال هم می گوید: بجنورد فعال تر است، شیروان، فاروج، گرمه و بعد اسفراین از فعالان هستند، فاروج و گرمه با وجود این که مدت زمان کمی از زمان تاسیس هیئت شان می گذرد ولی توانستند در بیشتر رشته های ورزشی نیرو جمع کنند و ورزش کنند و این در حالی است که سالن ورزشی و امکانات ندارند.

«فیروزه» می گوید: هیچ حمایتی نمی شویم و این حتی منفی هم هست، به عنوان مسئول یک تبر برداشته اند و دارند ریشه ورزش جانبازان و معلولان را می خشکانند، به هر حال مسئولند و ما هم زورمان نمی رسد حرف بزنیم، به گوش شان هم برسد نمی‌گذارند حرف بزنیم.

وی می افزاید: ما می‌خواهیم در حد قوانینی که نوشته شده مسئولان وارد شوند، وظیفه شان را انجام دهند ما نمی خواهیم برای مان گریه کنند، دردد خیلی زیاد است.

این جا ورزش

ورزش و سلامتی

فواید ورزش برای سلامتی را همه ما می دانیم. فوایدی مانند تاثیر آن بر کاهش وزن و به خصوص کنترل وزن، تنظیم قند خون و پیشگیری از دیابت، درمان فشار خون و چربی خون بالا و صدها فایده مهم دیگر که ورزش برای سلامتی دارد. دانستن این حقایق و آگاهی از فواید ورزش باعث شده خیلی از ما همیشه به فکر شروع آن بیفتیم، اما خیلی وقت ها به دلیل مشکلات مختلف مجبور هستیم از ورزش دست بکشیم. نداشتن وقت کافی برای ورزش کردن، عدم توانایی در رفتن به کلاس ورزشی، بیماری هایی مثل کمردرد و زانو درد و خیلی عوامل دیگر از جمله این مشکلات است. از طرفی نمی دانیم چه ورزشی را برای رسیدن به هدفمان انتخاب کنیم. ما در اینجا می خواهیم چند ورزش بسیار تاثیرگذار و ساده را به شما معرفی کنیم. این ورزش ها به شما نتیجه ای می دهد که می توانید آن را به خوبی ببینید و نیز احساس کنید. اجباری هم برای رفتن به کلاس ورزشی نیست. شما می توانید این ورزش ها را چه در خانه و چه در باشگاه انجام دهید. فراموش نکنید اگر پزشک، شما را از انجام هر گونه فعالیت بدنی منع کرده است، بد نیست قبل از انجام این ورزش ها با پزشک خود مشورت کنید.

شنا

ورزش شنای روی زمین یکی از بهترین ورزش ها برای تقویت عضلات سینه، بازوها، عضلات سه سر ران و عضلات شکم است.برای این حرکت لازم است روی شکم دراز بکشید. دست ها را به اندازه عرض شانه باز کنید و کف دست ها و پنجه پاها را روی زمین قرار دهید. توجه داشته باشید دست ها باید به گونه ای خم شده باشند که زاویه آرنج ۹۰ درجه باشد و پاها نیز کاملا کشیده شده باشند. اگر این حرکت برای شما سخت است، می توانید برای شروع، زانوهایتان را روی زمین بگذارید. فراموش نکنید در هر صورت لازم است در این حرکت بدن شما یعنی شانه، کمر و زانوها در یک خط صاف باشند و به صورت هماهنگ و همزمان بالا و پایین بروند.

ورزش شش ها

ورزش شش ها چرا از بهترین ورزش هاست؟ ورزش شش ها تعداد زیادی از عضلات پایین بدن را به کار می گیرد. این ورزش می تواند به تناسب اندام و کاهش وزن هم کمک کند.چگونه؟ یک پا را جلو و یک پا را عقب بگذارید. پای عقب روی پنجه باشد، مثل زمانی که یک دونده آماده شروع مسابقه دو است. سپس هر دو زانو را به اندازه ۹۰ درجه خم کنید. وزنتان را روی پای عقب بیندازید و زانوی پای عقب را به زمین نزدیک کنید، اما روی زمین نگذارید. سعی کنید کمرتان صاف باشد.