

گزارش خبری

تمرینات ورزشی در روزهای پر تلاطم کرونا

ورزش متفاوت در رمضان

سیما وحدانی- بعضی از ورزشکاران در خصوص ادامه تمرینات ورزشی خود در ماه رمضان با توجه به موج چهارم شیوع ویروس کرونا نگران بودند. با این حال اسامال هم مانند سال گذشته شاهد برخی فعالیت های ورزشی متفاوت در ماه مبارک رمضان هستیم. گذری در خیابان های شهر پس از افطار نشان دهنده فعالیت چشمگیر دوچرخه سواران است که بسیاری از آن ها با ماسک در حال دوچرخه سواری هستند. همچنین این شب ها می توان شاهد پیاده روی افراد مختلف در شهر بود. به جز این موارد، بسیاری از ورزشکاران هم پس از افطار در خانه های خود به انجام تمرینات انفرادی می پردازند. البته نباید از فعالیت برخی افراد که برخلاف منع قانونی به شکل غیرمجاز در باشگاه های بدن سازی حضور می یابند هم چشم پوشی کرد.

یک کارشناس ارشد تربیت بدنی با بیان این که در این روزهای پرتلاطم شیوع کرونا، خانواده ها باید پروتکل های بهداشتی را بیش از پیش رعایت کنند، اظهار می کند: بدن افرادی که بیماری زمینهای دارند، دچار کم آبی و در صورت ابتلا به ویروس، علایم بیماری تشدید می شود.

به گفته «احمدی» روزه داری تنها برخی جنبه های ورزش مانند احساس خستگی را افزایش می دهد اما به دلیل کاهش توان ورزشی، توقف ورزش در ماه رمضان توصیه نمی شود.

«احمدی» معتقد است: با استفاده از برخی تغییرات رفتاری و زمان بندی مناسب می توان در ماه رمضان به انجام تمرینات ورزشی ادامه داد. او با بیان این که بر اساس سن رشد، میزان، شدت و نوع ورزش یا برنامه و اهداف تمرینی نیاز ورزشکاران روزه دار متفاوت است، می افزاید: ورزشکاران در مورد مصرف پروتئین روزهان خود با پزشک یا کارشناس تغذیه مشورت کنند؛ آن چه برای تحمل حدود ۱۶ ساعت روزه داری و ناشتا بودن لازم است، خوردن وعده سحری مناسب شبیه وعده ناهار است که از همه گروه های غذایی از پروتئین گرفته تا لیبیات و کربوهیدرات در آن وجود داشته باشد.

به گفته این کارشناس ارشد تربیت بدنی، مصرف کافی آب و مایعات توصیه همیشگی متخصصان تغذیه و پزشکان به ورزشکاران در ایام روزه داری است اما آن چه اهمیت دارد، تامین آب مورد نیاز بدن در طول شبانه روز است؛ اگر در فاصله افطار تا سحر و بین وعده های غذایی آب، چای کم رنگ و شیر به مقدار کافی دریافت کنیم، نگرانی برای کم آب شدن بدن مان وجود نخواهد داشت. وی حداقل دریافت آب و مایعات در خانه ها را ۸ لیوان و در آقایان ۱۰ لیوان بیان می کند و می افزاید: با توجه به شرایط آب و هوایی، فیزیولوژیک یا بیماری های احتمالی این مقدار ممکن است بیشتر هم باشد. او ضمن تاکید بر این که برای افرادی که مشکل خاصی ندارند، ورزش با شدت متوسط و مدت ۳۰ دقیقه در زمان روزه داری پیشنهاد می شود، می گوید: ورزش با شدت متوسط باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می شود.

«احمدی» بهترین زمان انجام تمرینات در هنگام روزه داری را ۲ تا ۳ ساعت پس از افطار بیان می کند.

سوزه ویژه

گفت و گو با نخستین المپیک استان

حسرت تبریک سهمیه المپیک

سیما وحدانی- «محمد محمدی بریمانلو» نخستین المپیک خراسان شمالی و تنها المپیک جودوی کشور این روزها که ۲ ماه تا المپیک باقی مانده، از حمایت های کم رنگ و بی مهری مسئولان استانی گلایه دارد.

«بریمانلو» از مسئولان خراسان شمالی می گوید که کمترین حمایتی از او نداشتند و نزدیک المپیک توقع حمایت از آن ها بیشتر می شود تا با حمایت های مالی یا حتی یک تماس تلفنی و تبریک گفتن برای کسب سهمیه المپیک باعث روحیه دادن و انگیزه مند شدن او به منظور

بالا بردن پرچم مقدس کشور در المپیک شوند. او از ۲۷ فروردین بعد از رقابت های آسیایی در اردوی تیم ملی به سر می برد و این اردو تا ۱۶ اردیبهشت زیر نظر محسن زکریا» مربی شخصی اش و مربی تیم ملی پیگیری می شود. «بریمانلو» بعد از این اردو ۳ روزی در استراحت به سر می برد و مجددا در اردوی ۸ روزه ایتالیا حضور خواهد یافت تا بتواند در مسابقات جهانی مجارستان عملکرد خوبی را از خود نشان دهد. البته با آمادگی صد درصدی روی

تشک جودو نخواهد رفت چون ۴۰ روز بعد از این رقابت ها مسابقات المپیک آغاز می شود و تمام انرژی و توان خود را در این رقابت ها خواهد گذاشت. فدراسیون جهانی جودو بعد از پایان رقابت های قهرمانی آسیا به ثبت امتیازات

این رقابت ها در رتکنگ جهانی و المپیک اقدام کرد که کاپیتان تیم ملی در بین ۵ اعزامی کشورمان با کسب ۱۲۶ امتیاز در رده ۵۶ رتکنگ المپیک قرار گرفت و از طریق سهمیه قاره ای امکان حضور در بازی های المپیک ۲۰۲۱ توکیو را کسب کرد.

«بریمانلو» در گفت و گو با خبرنگار ما با بیان این که تعلیق جودو باعث شد ۲۰ ماه از میادین ورزشی دور باشد، از آمادگی نسبی خود برای حضور در رویداد آسیایی در وزن منفی ۷۳ کیلوگرم خبر داد که مقابل حریف چینی ضربه فنی شد و در رده پنجم قرار گرفت. او می گوید: در



سیما وحدانی

دوومیدانی کاران سال ها با آرزوی داشتن پیست تارتان در زمین های خاک آجری رویای دودین در مکان های استاندارد را داشتند و حالا که خراسان شمالی جزو استان های شاخص در خصوص داشتن فضای مناسب دو و میدانی است ورزشکاران این رشته انتظار روزهای بهتر و مدال های بیشتری را می کشند و برخی از نبود مربی و برخی از فصلی بودن تمرین در پیست تارتان و نداشتن امکانات تخصصی این ورزش گلایه دارند.

نیود تجهیزات تخصصی

«امید ایزدپرست» که شاگردان برجسته ای را در کشور پرورش داده، از نداشتن امکانات تخصصی دوومیدانی در استان گلایه مند است.

به گفته او، با توجه به این که دوومیدانی ۲۴ ماده دارد در بسیاری از رشته ها تجهیزات تخصصی نظیر تخت اسارت، دایره مناسب پرتاب و وزنه استاندارد نداریم.

او تجهیز دوومیدانی با تجهیزات استاندارد را از ضروریات این ورزش بیان می کند و می افزاید: گاهی استعداد های کشف شده پراکنده می شوند.

وی کبیود مربی را نیز حائز اهمیت بیان و تصریح می کند: در رشته های دوی استقامت، سرعت و پرش به شکل تخصصی کار می شود اما در سایر ماده ها با مشکل مواجه هستیم.

سه شنبه ۷ اردیبهشت ۱۴۰۰ ۱۴ رمضان ۱۴۴۲ شماره ۲۵۴۰

دوومیدانی در انتظار تجهیزات تخصصی

ساعت ۲۴ پیگیری شود اما شرایط جوی استان باعث می شود چند ماه از سال را نیز برای تمرین از دست بدهیم.

نیاز به امکانات تخصصی

در همین خصوص، رئیس هیئت دوومیدانی خراسان شمالی پیست تارتان بجنورد را از بهترین پیست های کشور معرفی می کند و می افزاید: این پیست در نوع خود بی نظیر است و مشکلی در خصوص زیرساخت های این ورزش نداریم. «علی اصغر صابری» می گوید: به امکانات تخصصی نیاز داریم که خود فدراسیون برای خرید تجهیزات اقدام کرده است و به زودی در اختیار هیئت قرار خواهد گرفت.

وی رکوردهای دوومیدانی کاران را عامل اختصاص مربی مجرب از خارج از استان بیان و اضافه می کند: هنوز دوومیدانی کاران استان به سطح لازم نرسیده اند.

«صابری» اظهار می کند: سطح مربیان استان متناسب با رکوردهای ورزشکاران خراسان شمالی است و هنوز به این سطح نرسیده اند که بتوانیم از خارج از استان مربی دعوت کنیم. به گفته او، پرتابگران ورزشکارانی هستند که برای فعالیت با مشکل مواجه بودند و فضای اختصاصی برای آن ها تعبیه شده است و بقیه دوومیدانی کاران فضای مناسبی برای تمرین دارند.

تنها به داشتن پیست تارتان نمی توان اکتفا کرد و تجهیزات تخصصی می تواند این ورزش و ورزشکاران را متحول کند

او فراهم نبودن زیرساخت ها و تجهیزات را از جمله عواملی بیان می کند که سبب پراکندگی بیشتر استعدادهای کشف شده استان می شود.

تحول با تجهیزات تخصصی

«حامد شریفان» دیگر مربی باتجربه استان نیز می گوید: تنها به داشتن پیست تارتان نمی توان اکتفا کرد و تجهیزات تخصصی می تواند این ورزش و ورزشکاران را متحول کند. به گفته او، نداشتن مانع سبب شده است ورزشکاران شاخص استان در این رشته ورزشی نتوانند فرصت رشد پیدا کنند و همین امر کناره گیری آن ها از این ورزش را رقم زده است.

او با تاکید بر این که با هزینه های جزئی می توان شرایط را برای تخصصی شدن زیرساخت ها فراهم کرد، به امتیاز میزبانی استان اشاره می کند.

وی خاطرنشان می کند: گرفتن امتیاز میزبانی سبب می شود فدراسیون با حضور خود در استان استعدادهای دوومیدانی را کشف کند.

وی از گرایش کمتر به این رشته ورزشی ابراز نگرانی می کند و می گوید: تعداد مربیان متناسب با تعداد فعالان این رشته ورزشی است اما باید شرایط را برای فعالیت بیشتر دوومیدانی کاران فراهم کرد.

به گفته او، مربیان استان باید سطح خود را ارتقا دهند تا بتوان از حضور آن ها بهره مند شد.

او از نبود دید حرفه ای به رشته دوومیدانی در استان گلایه مند و معتقد است که باید نگاه ویژه ای به این ورزش شود.

وی پراکنده بودن امکانات را نیز حائز اهمیت بیان می کند و می افزاید: در زمستان فعالیت در پیست تارتان محقق نمی شود و سالن دوومیدانی کمک کرده است فعالیت ها در این فضا از صبح زود تا

شوت های پر افتخار «سرخ پوشان اترک»



«سرخ پوشان اترک با قدمت ترین باشگاه فوتبال استان بعد از دست یابی به اهداف کوتاه مدت و بلندمدت خود برای معرفی بازیکنان شاخص استان به باشگاه های معتبر اروپایی تلاش می کند.

«سرخ پوشان اترک از آن دست از باشگاه هایی است که برای نخستین بار در بخش بانوان نیز علاوه بر فعالیت آقایان گام های تاثیر گذاری برداشته است.

«ارتقای سطح کیفی بازیکنان پایه اولویت این باشگاه است.

«ویترین باشگاه رده سنی بزرگسالان است که نیاز باشگاه ثبات مالی و اقتصادی است تا بتواند زمینه رشد را فراهم کند.

«فعالیت باشگاه دررده های سنی :

زیر ۱۰ سال، ۱۲ سال، ۱۴ سال، ۱۶ سال، ۱۸ سال و زیر ۲۳ سال

«مربیان باشگاه سرخ پوشان اترک،

استاد «سعید کریمی» مربی دارای مدرک درجه

آسیا و استعدادیاب سابق آکادمی ملی فدراسیون فوتبال

استاد «علی شاهدی» مربی دارای مدرک درجه B آسیا

استاد «غلامرضا قاسم زاده» مربی دارای مدرک درجه B آسیا

«زهره کلاتی مقدم» مسئول استعدادیاب و سرمربی تیم بانوان



علاقه مندان برای فعالیت دراین باشگاه، جذب نیرو برای آموزش و تست نخبگان می توانند به دفتر باشگاه مراجعه کنند.

آدرس باشگاه سرخ پوشان اترک: بجنورد، خیابان رضا امامی شمالی (امیریه

شمالی)، حاشیه میدان تختی، دفتر باشگاه سرخ پوشان اترک

شماره تماس :۰۵۱۷۷۵۶۶۰۶

متین کدکنی فر
استقلال تهران

امیر محمد منصوری
لیگ سه انتظار

سعید یزدانی

ایمان صداقت

