رویدادهای ورزشی

ووشوکاران استان در رقابت های کشوری

وحدانی- رئیس هیئت ووشوی شهرستان بجنورد از حضور ۵ ووشوکار استان در رقابت های قهرمانی کشور خبر داد.«دژبانی» اظهارکرد: رقابت های کشوری در حالی با حضور ۳۴ تیم در حال برگزاری است که ۲ سانداکار و ۳ تالوکار از خراسان شمالی در این رقابت ها حضور دارند. به گفته وی، سید محمدحسن ابراهیمی مقدم در وزن منفی ۴۸ کیلوگرم و امیر حسین قدرتی در وزن منفی ۵۲ کیلوگرم، سانداکاران و امیررضا پرورش، حمیدرضا عباس زاده و امیررضا نصیری تالوکاران خراسان شمالی در این رقابت ها هستند.

فوتسال بانوان بدون حامی

تیم فوتسال بانوان کیمیای اسفراین توانست با حضور بازیکنان بومی، سهمیه خود را در لیگ برتر حفظ کند اما این اتفاق در لیگ بعدی بدون حامی مالی تحقق نخواهد یافت.«جعفرزاده» رئیس هیئت فوتبال خراسان شمالی می گوید: تیم فوتسال بانوان کیمیای اسفراین، در حالی که تنها یک ماه به آغاز لیگ برتر مانده به دلیل نبود حامی مالی در جذب بازیکن و آمادگی پیش فصل دچار مشکلات جدی شده است و انتظار حمایت جدی از مسئولان استانی را دارد.

مربی جاجرمی در اردوی تیم ملی

مربی جاجرمی والیبال در اردوی تیم ملی حضور یافت.«قلی زاده» رئیس هیئت والیبال خراسان شمالی با بیان این خبر اظهار کرد: اردوی چهارم انتخابی تیم ملی بانوان در حالی از یک شنبه ۱۳ تیر آغاز شد که «راضیه دوستی» مربی جاجرمی در اردوی تیم ملی حضور یافت.«راضیه دوستی» به عنوان آنالیزور تیم در جمع کادر فنی قرار گرفت.

دوره دانش‌افزایی برای والیبال

فدراسیون والیبال از علاقه‌مندان دعوت کرد در دوره دانش‌افزایی «نقش عضلات میان‌تنه در پیشگیری از کمردرد و بهبود عملکردهای ورزشی» که به همت فدراسیون هاکی برگزار می‌شود، حضور به هم رسانند. به گزارش روابط عمومی فدراسیون والیبال، با تایید دپارتمان آموزش- پژوهش، مربیان و استعدادیابی فدراسیون والیبال و به همت فدراسیون هاکی، کلاس دانش‌افزایی با عنوان «نقش عضلات میان‌تنه در پیشگیری از کمردرد و بهبود عملکردهای ورزشی» روز جمعه (۱۸ تیر) از ساعت ۱۰ تا ۱۳ به‌صورت آنلاین برگزار می‌شود. مدرسان این کلاس عضو کمیته آموزش و پزشکی فدراسیون هاکی هستند. به همین منظور فدراسیون والیبال از علاقه‌مندان دعوت می‌کند در صورت تمایل در این دوره دانش‌افزایی به صورت رایگان حضور به هم رسانند.

جودوکاران ناشنوا در اردوی تیم ملی

وحدانی- رئیس هیئت جودوی ناشنوایان از حضور۳ جودوکار استان در اردوی تیم ملی خبر داد.به گفته «امامیان» مسابقات انتخابی تیم ملی جودوی ناشنوایان با حضور ورزشکاران خراسان شمالی در سالن جودوی فدراسیون برگزارمی شود و علی دهقان، مهرداد بداغی و حمید حصاری اعضای تیم استان را تشکیل می دهند. مسابقات قهرمانی جهان جودوی ناشنوایان آبان امسال در فرانسه برگزار می شود.

کوراش در قله بازی‌های آسیایی

سیما وحدانی- بعد از تعلیق فدراسیون جودو، کلاس های کوراش پربارتر شد و بازی های آسیایی هدف کوراش کارانی قرار گرفت که تیم ملی را همراهی می کنند، به خصوص در فصل رقابت های انتخابی تیم ملی که باید کوراش کاران استان بیش از پیش خودنمایی کنند و بتوانند جای پای خود را محکم کنند.

دبیر انجمن کوراش کشور با بیان این که رقابت های انتخابی تیم ملی و قهرمانی بزرگ سالان کشور ۲۴ و ۲۵ تیر برگزار می شود، اظهارمی کند: با توجه به وضعیت قرمز استان، رقابت های انتخابی استان به میزبانی گرمه برگزار خواهد شد و تمام کوراش کاران در این شهرستان برای حضور در تیم ملی تلاش خواهند کرد.

«کوروش خسرویار» اظهارمی کند: از اول مرداد نخستین مرحله اردوی تیم ملی برگزار خواهد شد و کوراش کاران با انجام ۲ مرحله تستPCR و ۲ هفته قرنطینه خود را برای رقابت های آسیایی آماده می کنند.

وی با بیان این که تعطیلی جودو سبب شد، جودوکاران به رشته کوراش گرایش پیدا کنند و این مسئولیت ها را بالا می برد، به توانایی بالای کوراش کاران اشاره می کند که توانسته اند پیش از این در رقابت های قهرمانی آسیا صاحب مدال شوند.

به گفته وی، در بازی های آسیایی ۲۰۱۸، ۲ نماینده کوراش از استان حضور یافتند که «الیاس علی اکبری» توانست صاحب گردن آویز طلا شود.

> تاکنون در رشته جودو المپیکی نداشتیم و اکثر مدال ها در مسابقات جهانی به دست آمده است

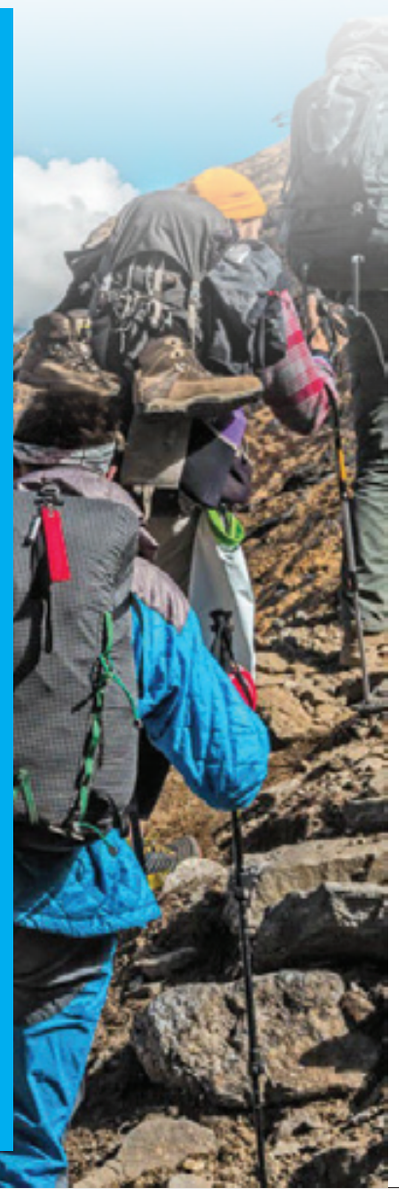
وی با بیان این که خراسان شمالی در تمام رده های سنی برای تیم ملی جودوکار پرورش داده است، اظهارمی کند: مدال های نقره و برنز مسابقات جودوی جوانان آسیا گواه این موضوع است که جودوکاران مستعد استان شانس مدال آوری زیادی دارند و توانسته اند رشد قابل توجهی داشته باشند.

«خسرویار» درخصوص المپیکی نبودن کوراش می افزاید: تاکنون در رشته جودو المپیکی نداشتیم و اکثر مدال ها در مسابقات جهانی به دست آمده است.وی ضعف کوراش بانوان استان را به علت تعطیلی تمرینات در ایام کرونا بیان می کند در حالی که در سایر استان ها تمرینات منتخبان به صورت مستمر پیگیری می شود.وی می افزاید: تمرینات آقایان در صورت بسته بودن اماکن ورزشی در فضاهای آزاد پیگیری می شود، در حالی که بانوان چنین شرایطی را ندارند.وی تعداد کوراش کاران خانم دعوت شده به اردوی تیم ملی را ۵ نفر و رضایت بخش بیان و اضافه می کند: حضور مربی تیم ملی در بجنورد بهترین فرصت برای بانوان کوراش کار است تا از این موقعیت بتوانند بهترین استفاده را ببرند و جایگاه خود را در تیم ملی تثبیت کنند.

«خسرویار» به استان های صاحب نام کوراش در بخش بانوان اشاره می کند و یادآور می شود: استان های همدان، اصفهان، لرستان و تهران ظرفیت بالایی در این رشته ورزشی دارند و کوراش کاران خراسان شمالی فاصله زیادی با ورزشکاران این استان ها ندارند و می توانند با تلاش بیشتر خود را به آن ها برسانند.به گفته وی، تیم ملی کوراش بانوان از سال ۲۰۱۸ تشکیل نشده و بعد از ۳ سال به طور مجدد شروع به کار و با پوست اندازی و حضور نیروهای جدید فضای متفاوتی را فراهم کرده است.

افزایش فعالیت گروه های کوهنوردی و طبیعت گردی غیرمجاز

بی انگیزگی باشگاه های کوهنوردی



سیما وحدانی

باشگاه های کوهنوردی خراسان شمالی مدت هاست، به خاطر مقرراتی که فدراسیون در نظر گرفته انگیزه فعالیت شان کاهش یافته است و عملاً تعدادی از باشگاه های کوهنوردی به دنبال تمدید مجوز فعالیت خود نیستند یا اگر مجوز دارند فعالیت نمی کنند و برخی از آن ها فعالیت محدودی دارند.

رئیس هیئت کوهنوردی شهرستان بجنورد در گفت و گو با خبرنگار ما به افزایش فعالیت گروه های کوهنوردی و طبیعت گردی غیر مجاز اشاره می کند و فعالیت کم رنگ باشگاه داران را به ضوابط و مقررات فدراسیون ربط می دهد که چندان با درآمدزایی باشگاه ها هم خوانی ندارد.

«فانی» اظهارمی کند: باشگاه های کوهنوردی استان ملزم به جذب مربی هستند و در ایام کرونا تعداد محدودی برای هر نوبت ثبت نام و باشگاه ها از لحاظ درآمدزایی با مشکل مواجه می شوند.

به گفته وی، ۱۱ باشگاه کوهنوردی دارای مجوز داریم که تنها ۸ باشگاه فعالیت مستمر دارند. وی تصریح می کند: این که مکان اختصاصی برای برگزاری جلسات اجاره کنند با توجه به هزینه های باشگاه ها و درآمد های شان منطقی نیست و بسیاری عطای این ورزش را به لقایش بخشیدند.

وی با بیان این که باشگاه ها درآمدزایی چندانی ندارند و پرداخت هزینه های باشگاه منطقی نیست تا برای اجاره دفتر اقدام کنند، می افزاید: ظرفیت برگزاری برنامه ها محدود شده و همین امر هزینه های جانبی بسیاری را برای هیئت ها به همراه داشته است. هزینه مینی بوس با تعداد محدودی کوهنورد و پذیرش تعداد کمی از کوهنوردان همگی سبب شده است قادر به ادامه فعالیت نباشند.

«فانی» دلیل اصلی بی انگیزگی باشگاه های کوهنوردی را سخت گیری در تمدید مجوز بیان می کند و معتقد است: باید حمایت از باشگاه داران بیشتر شود تا زمینه برای فعالیت گروه های کوهنوردی فراهم شود.

وی می افزاید: برای گروه های کوهپیمایی ۱۲ نفره به یک مربی و برای گروه های سنگ نوردی ۶ نفره به یک مربی نیاز است.

وی اظهارمی کند: مربی ملزم است دوره مبتدی شامل کوله چینی، گام برداری و باتوم زنی و ... را آموزش دهد.

وی با تاکید بر این که در ایام کرونا هزینه های غالب بر باشگاه ها بیش از شرایط غیر کرونایی است، به نداشتن درآمد آن ها اشاره می کند.

«فانی» به باشگاه های مجاز استان اشاره می کند و می افزاید: باشگاه سبکاد در رشته های کوهپیمایی و سنگ طبیعت، باشگاه کوهیار در رشته های کوهپیمایی، سنگ طبیعت و صعودهای ورزشی، باشگاه های میسینو و همنورد در رشته کوهپیمایی، باشگاه های هاور، کوهسار و اسپیلت در رشته های کوهپیمایی و سنگ نوردی، باشگاه رستاک در رشته کوهپیمایی، باشگاه ژیلوان در رشته کوهپیمایی و دانشگاه دولتی بجنورد در رشته کوهپیمایی فعالیت می کند.

> این که مکان اختصاصی برای برگزاری جلسات اجاره کنند با توجه به هزینه های باشگاه ها و درآمد های شان منطقی نیست و بسیاری عطای این ورزش را به لقایش بخشیدند

رونمایی از فهرست ۱۲ نفره «الکنو» برای المپیک

«مجرد» مسافر توکیو شد

با تصمیم «ولادیمیر الکنو»، سرمربی تیم ملی و در پایان مهلت قانونی اعلام اسامی بازیکنان حاضر در المپیک توکیو، ۱۲ ملی‌پوش والیبال ایران برای حضور در رقابت‌های المپیک توکیو معرفی شدند که نام «علی اصغر مجرد»، نابغه والیبال خراسان شمالی در این فهرست به چشم می خورد.

به گزارش روابط عمومی فدراسیون والیبال، سعید معروف (کاپیتان)، جواد کریمی، سیدمحمد موسوی، علی‌اصغر مجرد، مسعود غلامی، امیر غفور، صابر کاظمی، میلاد عبادی‌پور، میثم صالحی، مرتضی شریفی، مهدی مرندی و آرمان صالحی (لیبرو) ۱۲ بازیکن معرفی‌شده از سوی سرمربی تیم ملی هستند که ۲۶ تیر به توکیو اعزام خواهند شد. «امیر خوش‌خبر»، سرپرست تیم ملی، ضمن اعلام فهرست تیم ملی یادآور شد: تیم‌ها تا ساعت ۲۰ بیست و دوم جولای (۳۱ تیر) فرصت دارند در صورت نیاز، با ۲ تعویض پزشکی در فهرست ۱۲ نفره خود تغییر ایجاد کنند. ولادیمیر الکنو (سرمربی)، توماس توتولو (دستیار اول)، محمدرضا تندروان (دستیار دوم)، سیامک افروزی (پزشک و تراپیست)، مهدی خباز (بدن ساز)، نوید مشجری (آنالیزور) و مانلی کسرایی (مترجم) اعضای کادر فنی تیم ملی را در المپیک توکیو تشکیل می‌دهند. سرپرستی تیم نیز بر عهده امیر خوش‌خبر است.

اشتباهات مختلف در کاهش وزن ورزشکاران

اشتباهات مختلفی در زمینه کاهش وزن برای افراد به ویژه ورزشکاران وجود دارد. ایسنا در این خصوص نوشت: محدود کردن شدید میزان کالری دریافتی یکی از اشتباهات رایج در کاهش وزن ورزشکاران است؛ یک رژیم غذایی گرسنگی (به عنوان مثال کاهش کالری دریافتی کمتر از ۵۰ درصد از آن چه بدن نیاز دارد) مشکلات زیادی را برای افرادی که سعی در کاهش وزن دارند ایجاد می کند و اولین و مهم ترین نکته این است که فرایند مربوط نتیجه بخش نیست و هر وزنی که از دست برود متعاقباً دوباره به دست می آید، زیرا بیشتر افراد نمی توانند چنین برنامه غذایی محدودی را در طولانی مدت حفظ کنند.

دیدگاه محدود از نحوه کاهش وزن

بر اساس این مطلب که از سوی «محمد مهرتاش»، متخصص پزشکی ورزشی تهیه شده و از سوی فدراسیون پزشکی ورزشی در اختیار ایسنا قرار گرفته است، دومین مورد، دیدگاه محدود از نحوه کاهش وزن است. بسیاری از افراد کاهش وزن را صرفاً کاهش مصرف آن چه می خورند، می دانند. در حقیقت این مسئله تعادل انرژی در بحث فیزیک است که با انرژی مصرفی کامل می شود و به همین ترتیب اگر واقعاً می خواهید وزن خود را کاهش دهید باید سطح فعالیت بدنی خود را افزایش دهید و در حد متوسط غذا بخورید.

نادیده گرفتن توده بدون چربی

یک تمایل رایج در بین افرادی که ورزش می کنند این است که تلاش های خود را صرفاً روی تمرینات هوازی متمرکز کنند. در این فرایند آن ها توده عضلانی خود را از دست می دهند و هر وزنی که از دست می دهند، چربی جایگزین می شود و میزان متابولیسم و همچنین تعداد کالری مورد نیاز آن ها برای حفظ وزن فعلی کاهش می یابد. این تنظیم، چرخه ای ایجاد می کند که برای کاهش مداوم وزن عوارض دارد.

برداشت غلط از برچسب های ارزش غذایی

افرادی که می خواهند وزن خود را کنترل کنند باید از این واقعیت آگاهی داشته باشند که برچسب هایی که عنوان می کنند یک ماده غذایی بدون چربی یا بدون قند است در واقع به معنای بدون کالری بودن آن ماده غذایی نیست.