خبرهای ورزشی

دو اعزام برای تنیسورها

«نیما جمالی» تنیسور نوجوان بجنوردی و «رجا شهاب» مربی و بازیکن این رشته به دو مسابقه اعزام خواهند شد.

به گفته نایب رئیس هیئت تنیس استان، رقابت نیما جمالی در رده سنی زیر ۱۴ سال به میزبانی آمل و سطح این مسابقه A + است.

زهره اسدی بیان کرد: این مسابقه از ۱۲ تا ۱۸ مرداد برگزار می شود که نیما هم به آن اعزام خواهد شد و تا الان برای این رقابت ۲۵ نفر شرکت کرده اند.

وی از حضور رجا شهاب مربی خوب استان مان در رقابت های لیگ دسته دوی بانوان کشور به میزبانی کرمان خبر داد و افزود: این مسابقه ۱۲ مرداد برگزار می شود و تا هجدهم ادامه خواهد داشت. رجا شهاب به همراه تیم مازندران و به عنوان لژیونر در این رقابت ها شرکت خواهد کرد.

وی ادامه داد: سطح این مسابقات A ++ است.

داوری درجه سه برای والیبالی ها

یک دوره داوری درجه سه والیبال برای بانوان برگزار می شود.

به گزارش خبرنگار ما، این کلاس زیر نظر مدرس فدراسیون برگزار خواهد شد که علاقه مندان تا ۱۵ مرداد می توانند در آن ثبت نام کنند.

یک برد و یک باخت حاصل دو بازی در لیگ برتر

تیم فوتسال بانوان استان که در رقابت های لیگ برتر در رده سنی جوانان حضور دارد تا کنون دو بازی را انجام داده است.

به گزارش خبرنگار ما، نماینده خراسان شمالی در این مسابقات در بازی اول خود مقابل تیم هیئت فوتبال کهگیلویه ۸ بر ۵ شکست خورد ولی در بازی دوم تیم هیئت فوتبال قم را با نتیجه پر گل ۷ بر ۲ از پیش رو برداشت تا با انگیزه بیشتری به رقابت ها ادامه دهد.

تزیینی

گزارشی از تجویز مکمل های ورزشی در برخی باشگاه ها

بمیرم اما خوش تیپ شوم!

گروه ورزش

«طی کردن راه صد ساله در یک شب» این روزها تبدیل به هدف برخی افراد به خصوص بعضی از جوانان و نوجوانان شده است.

این هدف ابعاد مختلفی از زندگی را در برگرفته و فرقی ندارد می خواهیم یک شبه پولدار و زیبا شویم یا یک شبه به ایده آل های مان برسیم و ... همین شیوه تفکر این روزها ورود انواع کالاهای تجاری و مصرفی را افزایش داده، در حوزه ورزش مصداق آن افزایش روز افزون مکمل هایی است که آینده مصرف آن ها برای ورزشکاران چندان روشن نیست، این گزارش روایتی کوتاه از مصرف مکمل ها و تجویز آن ها در باشگاه های بدن سازی استان است.

این مکمل را مصرف کرده ای؟

مثل هر روز وارد باشگاه می شوم، این روزها باشگاه بیش از اندازه شلوغ است باید دقایقی منتظر بمانم تا بتوانم با دستگاه مورد نظرم کار کنم، دو نفر که به تازگی در باشگاه ثبت نام کرده اند در صف انتظار گپ و گفتی با هم می کنند، گویا برای کاهش وزن برنامه و قصد دارند در کوتاه ترین زمان به وزن و عضلات ایده آل برسند. از مصرف مکمل ها صحبت می کنند و قصد دارند مکملی را که مربی بدن سازشان به آن ها معرفی کرده است مصرف کنند اما کمی شک دارند و مدام از دیگر ورزشکاران می پرسند که آیا از این مکمل ها مصرف کرده اند یا نه؟ واقعیت این است که این دو نفر تنها مواردی نیستند که قصد دارند به توصیه مربی، مشاور یا دیگر ورزشکاران از مکمل های بدن سازی استفاده کنند، خیلی ها وجود دارند که با هدف طی کردن مسیر یک ساله در یک شب، بدون داشتن دانش و اطلاعات از مکمل های بدن سازی استفاده می کنند و چه بسا دچار مشکلات بعدی می شوند.

> بر اساس علم ورزش مصرف مکمل ها و چربی سوزهای باشگاهی به طور کامل رد شده است

تجویز توسط مربیان

شنیده می شود برخی باشگاه ها در بجنورد به تجویز منیزیم و استروئید رو آورده اند؛ مکمل هایی خطرساز که در کوتاه ترین زمان به کبد آسیب جدی وارد می کند و ورزشکار را به سمت بیماری و مرگ پیش می برد. برخی باشگاه های بدن سازی این روزها پر شده است از کراتین ها، چربی سوزها، آمینو اسیدها و پروتئین هایی که بسیاری از آن ها معتبر نیستند و بدون نسخه پزشک و فقط توسط بعضی از مربیان تجویز می شوند. البته اگر بازرسی به این باشگاه ها مراجعه کند هیچ گاه با فروش مکمل ها روبه رو نمی شود چون مربی ها می دانند این کار خلاف قانون است بنابراین از طریقی دیگر اقدام به فروش می کنند البته نمی توان گفت همه مربی ها دانش لازم را ندارند و به سلامت شاگردان شان بی توجه هستند اما دلالان و سودجویان، گسترش محصولات تقلبی و نبود علم کافی در خصوص ساختار این مکمل ها و میزان دوز مصرفی برای ورزشکاران علاقه مند مشکلاتی را به وجود می آورند.

نظارتی نمی شود

یکی از ورزشکاران که مدتی است برای سلامتی و کاهش چربی بدنش به باشگاه بدن سازی می رود، می گوید: من برای داشتن انرژی و ریکاوری پس از ورزش از مکمل های بدن سازی استفاده می کنم اما حقیقتاً از میزان مصرف آن ها مطمئن نیستم زیرا در باشگاه فرد متخصصی برای مشاوره وجود ندارد و هر مربی مقداری از مکمل را توصیه می کند. البته این را هم بگویم که پس از ۳ ماه مصرف فکر می کنم بدنم واکنش بدی به یکی از این مکمل ها نشان داده و از تعادل خارج شده است.

اواخر سال گذشته بود که رئیس انجمن علمی غذا و تغذیه حامی سلامت ایران درخصوص تجویز ناآگاهانه مکمل های بدن سازی توسط برخی مربیان در باشگاه های ورزشی هشدار داده و اظهار کرده بود: مصرف استروئیدها در بانوان موجب یائسگی زودرس می شود و در مردان عوارضی همچون عقیمی را به دنبال دارد.

«وحدانی» کارشناس و فوق لیسانس فیزیولوژی و تغذیه ورزشی است، او نیز نظری مطابق با این مسئول دارد و هرگز مصرف مکمل ها را توصیه نمی کند و معتقد است تجویز آن ها به ورزشکاران فقط دارای اهداف تجاری است. بنا به گفته این کارشناس، بر اساس علم ورزش مصرف مکمل ها و چربی سوزهای باشگاهی به طور کامل رد شده است زیرا ورود موادی مانند الکارنتین که به طور طبیعی در بدن تولید می شود تعادل بدن را به هم می ریزد، به گونه ای که با بالا بردن توقع بدن برای دریافت آن ماده خطرات و آسیب هایی را هنگام توقف مصرف این مکمل به دنبال دارد.

وی می گوید: استفاده خودسرانه از هر مکملی و ویتامینی مانند منیزیم در سال های بعد از مصرف اثرات منفی خود را بروز می دهد.

اما «صابری» بازرس باشگاه های ورزشی اداره کل ورزش و جوانان خراسان شمالی اعلام می کند: بازرسی ها از باشگاه ها ماهانه انجام می شود و تاکنون آن ها شاهد فروش مکمل ها در باشگاه ها نبوده اند. در عین حال از شهروندان می خواهد گزارش ها و اطلاعات خود را به این اداره ارسال کنند.

رویدادهای ورزشی

رئیس ورزش و جوانان جاجرم خبر داد:

کسب دو مقام در مسابقات آزاد تنیس

معینی- تیم تنیس زیر ۱۲ و ۱۶ سال به مسابقات آزاد سبزوار با حمایت انجمن تنیس کارگری جاجرم اعزام شد. به گفته فخرانی، تیم تنیس اعزام شده به مسابقات توانست ۲ مقام را کسب کند که مهدیه شاکری در رده سنی زیر ۱۲ سال مقام سوم و امیرحسین حبیبی در رده سنی زیر ۱۶ سال مقام دوم را از آن خود کرد.

صعود مشترک هیئت های کوهنوردی دو شهرستان

هیئت کوهنوردی جاجرم، باشگاه کوهنوردی شهید نیک نام و هیئت کوهنوردی گرمه، باشگاه کوهنوردی جلال الدین به ضلع شمالی قله دماوند صعود کردند. به گفته رضا مرتضوی رئیس هیئت کوهنوردی جاجرم، در این صعود ۲۷ کوهنورد شامل ۲ خانم و ۲۵ آقا شرکت داشتند. وی افزود: این برنامه ۵ روزه با هدف انتقال تجارب کوهنوردی بین دو شهرستان به سرپرستی حمید علیباشی و جلوداری رضا مرتضوی و میان داری علی رضایی و عقب داری علی رمضانی و امداد و نجات روح ا... امانی اجرا شد.

خبر ویژه

شوق بازی های بومی و محلی

محمودیان- شور و هیجان خاصی در چهره های شان نمایان بود، لحظه طناب کشیدن، لی لی بازی، هفت سنگ و حتی معرفی غذاهای بومی و محلی به عنوان تغذیه سالم، روز پر نشاطی را برای زنان روستایی رقم زد؛ زنانی که تنها ورزش و تحرک را در مشاغل کشاورزی و دامداری خلاصه می کردند و با حضور در جشنواره بازی های بومی و محلی روز خاطره انگیزی را تجربه کردند. «این بازی ها یادآور لحظات کودکی مان است و تکرار آن باعث نشاط زنان روستایی می شود»؛ این مطلب را «روحی زاده» از بانوان روستای چهارچوبه می گوید. «محمدی» پس از پرتاب توپ به طرف سنگ های بازی هفت سنگ بیان می کند: روز پر هیجانی است اما کاش مسئولان بیشتر به ورزش روستاها اهمیت می دادند. به گفته یکی از بانوان، کاش سالن ورزشی روستا زودتر افتتاح شود تا برگزاری این مسابقات در فضایی ایمن و بهتر انجام شود. «رحیمی» دهیار روستای چهارچوبه هدف از برگزاری این جشنواره را انتقال آداب و رسوم گذشته به نسل جوان ذکر می کند و برگزاری بازی های بومی و محلی را میراثی ماندگار از گذشته می داند. رئیس اداره ورزش و جوانان گرمه می گوید: این مراسم اولین دوره مسابقات و جشنواره بازی های بومی و محلی است که بین ۸ روستای بخش دهستان بالادشت برگزار شد. به گفته «باقری»، هدف از برگزاری این جشنواره ایجاد روحیه نشاط بین روستاییان و توجه به ورزش روستایی و کشف استعداد ها بود. قهرمانانی که در این مسابقات صاحب عنوان شدند به مسابقات استانی اعزام خواهند شد.