

ورزش در ماه رمضان

ورزش زیر نور آفتاب، ممنوع

یکی از مربیان هیئت ورزش های همگانی بر ممنوعیت ورزش در زیر نور آفتاب در روزهای ماه مبارک رمضان تاکید می کند.

«محبوبه صدقیانی» اظهار می کند: نباید زیر نور آفتاب ورزش کرد و بهتر است از میزان فعالیت های روزمره کاسته شود. وی ادامه می دهد: امتناع از خوردن انواع فست فودها (سوسیس، کالباس، پیتزا و همبرگر)، نوشیدنی های گازدار، غذاهای پرادویه، پرچرب و پرنمک، قهوه و چای پررنگ دیگر مواردی است که روزه داران به خصوص ورزشکاران روزه دار باید در فاصله افطار تا سحر آن را لحاظ کنند.

وی تاکید می کند: ورزش هیچ گونه منافاتی با روزه داری ندارد و حتی می تواند به خاطر رعایت بسیاری از بایدها و نبایدهای غذایی، به انجام هرچه بهتر فعالیت های ورزشی کمک کند؛ البته اگر ورزش به صورت اصولی و صحیح انجام شود.

وی تصریح می کند: تحقیقات علمی و پزشکی ثابت کرده است که روزه گرفتن مانع ورزش کردن نخواهد شد البته به شرطی که فرد ورزشکار با یک برنامه غذایی غنی، انرژی مورد نیازش در طول روز را حفظ، از پایین آمدن فشار و قند خون خود جلوگیری و در عین حال بهترین زمان را برای ورزش انتخاب کند. به گفته وی، البته در هر کشوری ورزشکاران به دو گروه تقسیم می شوند؛ ورزشکارانی که آن ها را در قالب ورزش همگانی می شناسیم، یعنی افرادی که برای سلامتی عمومی خود از ۱۳ دقیقه تا یک ساعت به ورزش روزه می پردازند که این دسته از ورزشکاران در گروه اول قرار دارند. گروه دوم ورزشکاران را هم حرفه ای ها و قهرمانان ملی تشکیل می دهند که روزهانه باید ۲ تا ۳ مرحله تمرین حرفه ای داشته باشند.

وی اظهار می کند: ورزشکاران مبتدی و حرفه ای بهتر است در ماه رمضان از شدت تمرینات شان بکاهند تا آب بدن شان از دست نرود ضمن این که نباید در ساعت گرم روز ورزش کنند.

وی ضمن تاکید بر این که ورزشکاران باید توجه کنند که بدون سحری روزه نگیرند، می افزاید: ورزشکاران باید از پرخوری در هنگام سحر پرهیز کنند و به طور قطع بیدار نشدن برای سحر کاملاً اشتباه است به خصوص اگر قرار است فرد در طول روز فعالیت ورزشی داشته باشد. به گفته وی، نخوردن سحری باعث ضعف و بی حالی فرد روزه دار می شود و از طرفی زیاده روی در آن هم باعث فشار کاذب به معده و دستگاه گوارش فرد خواهد شد و مشکلاتی مانند درد و زخم معده را به همراه دارد.

مسئوه ویژه



مربی موفق پرتابگران در آستانه کوچ از استان

سیما وحدانی - پرتابگران استان سال هاست خوششان را به اثبات رسانده اند، با کمترین امکانات هم روی سکورفته و مدال های کشوری را درو کرده اند و در آسیا نیز حرفی برای گفتن دارند. مربیان بی ادعای این استان انگار پای وعده های مسئولان باقی مانده اند و حالا با دست های پر از مدال و آینده ای درخشان می خواهند از استان کوچ کنند که در این صورت شاید امثال «شاهین مهربلان» ها دیگر در استان مجال رشد پیدا نکنند. «امید ایزد پرست» مربی «شاهین مهربلان» پرتابگر با کارنامه استان است که سال ها پرتابگران بسیاری را به کشور معرفی کرده است. به گفته او، با رفتن شاهین مهربلان امکان رفتن او نیز فراهم بود اما به خاطر وعده مسئولان و قهرمان پروری به نتوانست برود ولی با به سرانجام نرسیدن وعده های مسئولان باید بساط رفتن را آماده کند. «ایزد پرست» که قهرمانی نوجوانان و جوانان کشور را در کارنامه دارد و جزو پرتابگران خوش آتیه استان به شمار می رود به دلیل آسیب دیدگی از دنیای قهرمانی خداحافظی کرد و حالا سال هاست قهرمان پروری می کند و البته دست مریزا هم دارد که شاگردانی نظیر شاهین مهربلان داشته که نمی توان از قهرمانی هایش چشم پوشی کرد. وی دوره های ارتقای بسیاری برای به روز رسانی اطلاعات خود دارد و شاهین جزو نخستین شاگردهایش بود که با ۶ ماه فعالیت سکوی نخست آسیا را به دست آورد. «ایزد پرست» تصریح می کند: با وجود وعده های مسئولان استان برای حمایت از این ورزش متأسفانه حمایت نشدیم و به ناچار باید از استان خداحافظی کنیم. وی در خصوص خداحافظی خود و شاگردانش از استان می افزاید: مسئولان قول حمایت داده بودند و بنده قول قهرمان پروری که متأسفانه وعده های شان تحقق نیافت و من و شاگردانم به سایر استان ها می رویم. وی خاطرنشان می کند: «رضا ربانی» از پرتابگران نیزه استان خوش آتیه است و در یک سال می توانستیم او را به قهرمانی کشور برسانیم اما در بیابان های استان و «شاهین مهربلان» در پارک شهر بازی تمرین می کند و سایر ورزشکاران نیز مکان مناسبی برای تمرین ندارند. وی ادامه می دهد: «دانیال شیردل» ۳ ماه تمرین کرده و رکوردهایی را تاکنون به جا گذاشته که ورزشکاران دیگر باید یک سال برای کسب آن تمرین کنند. «ایزد پرست» به نداشتن فضای تمرین در این رشته ورزشی اشاره و تصریح می کند: قهرمانی های مان به خاطر تلاش ها و پشتکار شبانه روزی مان است. به گفته وی، اختصاص یک فضا برای پرتابگران چندان پرهزینه نیست در حالی که مدال آوری در این رشته ورزشی قابل توجه است. وی می گوید: از ۱۰ سال پیش خراسان شمالی ورزشکاران خوش نامی در این رشته ورزشی داشت که به خاطر حمایت نکردن ها کنار کشیدند و نتوانستند ادامه دهند. وی با بیان سختی هایی که پرتابگران تاکنون متحمل شده اند، یادآور می شود: پرتابگران با بلوک تمرین می کردند و شاهین با پای شکسته هم سر تمرینات خود حاضر می شد اما گویا بی توقمی پرتابگران سبب شده است چندان به این ورزش توجه نشود. وی از مسئولان می خواهد برای توسعه بیشتر این ورزش و قهرمان پروری بیشتر به این ورزش پر مدال توجه کنند.



سرپرست هیئت شنا خبر داد:

روزهای روشن در انتظار شناگران استان

شنا در استان با استعدادیابی رونق می گیرد



بجتنور به برگزاری منظم تمرینات شنا و مسابقات دوره ای برای آقایان و خانم ها و برگزاری کلاس های آموزشی همراه با استعدادیابی از سنین پایه اقدام خواهد کرد. «شکری» ادامه می دهد: برگزاری دوره های بازآموزی برای افزایش سطح کیفی مربیان، برگزاری دوره های مربیگری، اعزام مربیان فعال به کلینیک های ورزشی، ساماندهی بانک اطلاعات مربیان و شناگران و نظارت هرچه بیشتر بر فعالیت های مربیان همراه با کمک همه جانبه هیئت شنای شهرستان از برنامه های پیش رو است.

فعال شدن هیئت های شهرستانی

وی به فعال شدن هیئت های شهرستانی اشاره و تاکید می کند: «امید حسین زاده» از قهرمانان اسبق رشته شنایاست هیئت شنای شهرستان شیروان را بر عهده دارد. وی اضافه می کند: در سالی که گذشت شاهد برگزاری برنامه تمرینی تیم های شنای آقایان و بانوان از ۱۵ فروردین ۱۳۹۸ تا ۲۸ بهمن ماه به صورت مداوم و مستمر بودیم. سرپرست هیئت شنای استان می افزاید: برگزاری مسابقات انتخابی تیم استانی شنا در مرداد ماه در شیروان و اعزام ۳ شناگر از شیروان به مسابقات کشوری نجات غریق (استعدادهای برتر)، اعزام ۹ شناگر تیم استان به مسابقات شنای کشوری استعدادهای برتر و اعزام ۳ شناگر به مسابقات کشوری سه گانه از دستاوردهای هیئت شنای شهرستان شیروان است. وی به برگزاری دوره بازآموزی سالانه مربیان شنای استان در مرداد ماه سال گذشته اشاره و تاکید می کند: برگزاری مسابقات دهه مبارک فجر به میزبانی بجنورد در ۱۶ بهمن ماه در استخر آزادی شیروان با شرکت ۱۲۰ شناگر در قسمت آقایان و ۴۰ نفر از خانم ها در ۱۳ بهمن سال ۹۸ از دیگر فعالیت های هیئت شنای شیروان است.

«شکری» می افزاید: هیئت شنای اسفراین از دیگر مراکز شنای استان است که با پشتیبانی «بهمنیار» رئیس اداره ورزش و جوانان شهرستان برنامه ریزی لازم انجام می شود.



های ورزش دوست قرار گرفت و برگزاری مسابقاتی در دو بخش آقایان و خانم ها در بهمن ماه گذشته و قدردانی از نفرات برتر با اهدای مدال، لوح قهرمانی و جوایز از اقدامات صورت گرفته در این زمینه است. وی اظهار می کند: درخواست و دریافت مجوز دوره بازآموزی مربیگری از دیگر اقدامات انجام شده در سال گذشته بود و بازگشایی دفتر هیئت شنای استان و استقرار هیئت شنای بجنورد در این دفتر پس از دو سال باعث خوشحالی شناگران و شنا دوستان شد.

برنامه هایی برای بعد از کرونا

وی خاطرنشان می کند: با ریشه کن شدن بیماری کرونا، هیئت شنای

خانواده شنا به یکدیگر نزدیک شدند و انتظار روزهای خوبی برای این رشته ورزشی داریم. وی به فعالیت های هیئت اشاره و تصریح می کند: اهدای مجوزهای مدارس شنا، برگزاری تمرینات منظم شنا، برگزاری مسابقات شهرستانی و استانی، دریافت مجوز و برگزاری دوره های مربیگری و آمادگی از مهم ترین برنامه هایی است که انجام شده است. به گفته وی، «قیاسی» رئیس هیئت شنای بجنورد سابقه فعالیت طولانی در این رشته را دارد و در سالی که گذشت شاهد پیشرفت خوبی در شنای بجنورد بودیم. وی ادامه می دهد: برگزاری منظم تمرینات شنای آقایان با کمک بخش خصوصی در استخر ایترا و تمرینات شنای بانوان در استخر کارگران که مورد استقبال خانواده



سوارکاران منتظر پرش از موانع

سیما وحدانی

باشگاه های استان بدون مجوز به فعالیت می پردازند. وی ابراز امیدواری کرد: با برگزاری دوره، مربیان با تجربه استان با مدرک فعالیت و باشگاه های بدون مجوز نیز مجوز بهره برداری دریافت کنند.

تغذیه سنتی

وی به ضرورت داشتن تغذیه فنی و علمی اسب های استان اشاره و اضافه کرد: هنوز تغذیه اسب در استان به شکل سنتی انجام می شود و باید آن را به سوی تغذیه علمی سوق داد. وی یادآور شد: استادان دانشگاه گنبد در علم تغذیه اسب به شکل تخصصی کار می کنند و اسفند در نظر داشتیم کارگاه آموزشی در این خصوص برگزار کنیم که بیماری کرونا تمام برنامه ها را تحت الشعاع قرار داد و به طور قطع تغذیه علمی و نهاده ای جایگزین تغذیه سنتی اسب خواهد شد. وی افزود: افزایش قیمت مکمل ها آن هم با قیمت های بالا و گاهی تقلبی بودن آن ها و گیر افتادن اسب داران در دام واسطه ها سبب شده بیشتر در این عرصه ها وارد کار شویم.

مهم ترین دغدغه

وی مهم ترین دغدغه هیئت را سامان دهی باشگاه ها دانست که از حداقل استانداردها برخوردارند. سرپرست هیئت سوارکاری خراسان شمالی به بحث خام فروشی اسب های اصیل ترکمن اشاره کرد و گفت: باید با برگزاری جشنواره و نمایش اسب های اصیل، زمینه فروش آن ها مهیا شود. وی برگزار نشدن مسابقه و جشنواره را از مهم ترین عواملی بیان کرد که باعث شده اسب داران با قیمت های پایین خام فروشی کنند، این در حالی است که در کورس ها اسب های خراسان شمالی در رتبه یک قرار

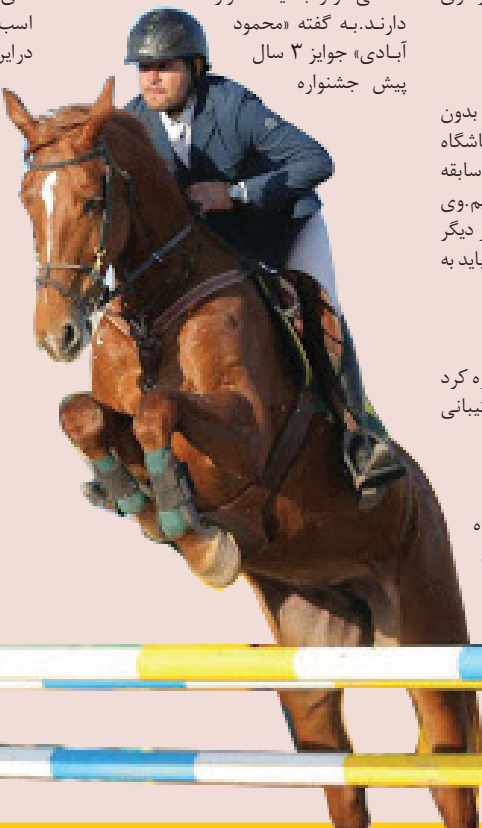
آبادی» جوایز ۳ سال پیش جشنواره

باید با برگزاری

جشنواره و نمایش اسب

های اصیل، زمینه فروش

آن ها مهیا شود



دوره های نیمه کاره مربیگری

سرپرست هیئت سوارکاری خراسان شمالی از مهم ترین برنامه های هیئت به اتمام دوره های مربیگری که هم اکنون نیمه کاره باقی مانده است، اشاره کرد. «محمود آبادی» با بیان این که مسائل آموزشی باید مورد توجه هیئت قرار گیرد، اظهار کرد: دوره های ناتمام مربیگری باید با دریافت مدرک مربیان به اتمام برسد تا مشکل بهره برداری از باشگاه های سوارکاری نیز برطرف شود.

فعالیت بدون مجوز

به گفته وی، مربیان سوارکاری استان بدون مدرک هستند و همین امر باعث شده در باشگاه ها شاهد فعالیت بدون مجوز مربیان باسابقه و مجرب اما بدون مدرک مربیگری باشیم. وی آموزش و دوره های ارتقای سوارکاران را از دیگر رویکردهای آموزشی این هیئت دانست که باید به آن توجه شود.

زیرساخت های نامناسب

وی به زیرساخت های نامناسب استان اشاره کرد و افزود: متأسفانه چندان این ورزش پشتیبانی نمی شود.

مجوز نداشتن باشگاه ها

«محمود آبادی» به مجوز نداشتن باشگاه ها اشاره و تصریح کرد: هم اکنون تمام