

ورزش در خانه

تمرینات شدید و استرس زا، ممنوع

ورزش در روزهای کرونایی

سیمما وحدانی- یکی از مربیان باسابقه هیئت ورزش های همگانی بر پرهیز از انجام تمرینات شدید و استرس زا تاکید می کند. «راحله فاضلی» می گوید: محققان معتقدند که انجام تمرین شدید و طولانی می تواند سیستم دفاعی بدن را تضعیف کند بنابراین پرهیز از تمرینات شدید و استرس زا گزینه خوبی است. به گفته وی، تمرینات استقامتی با شدت متوسط به مدت ۳۰ دقیقه می تواند عملکرد سیستم ایمنی را بهبود بخشد. «فاضلی» می افزاید: تحقیقی در مورد نقش تمرینات «تای چی» و کششی و بیماری واگیردار در پروسه ۵ ماهه انجام و مشاهده شد این تمرینات در بزرگ سالان که واکسیناسیون آنفلوآنزا را انجام داده اند پاسخ سیستم ایمنی را تحت تأثیر قرار می دهد. وی با بیان این که بیماری «کرونا ویروس» اکنون در جهان به بحران تبدیل شده است، می افزاید: به دلیل جلوگیری از شیوع این ویروس و نبود امکان دسترسی به مکان های عمومی مثل باشگاه های ورزشی بیشتر مردم جایی را برای ورزش ندارند در نتیجه می خواهند بداندند در طول شیوع این ویروس و تعطیلی اماکن ورزشی چه راهکاری برای انجام ورزش اندیشیده شده است؟

وی یادآور می شود: در این حالت، اهمیت سیستم ایمنی در اندام های فعال بدن مورد توجه قرار خواهد گرفت. وی ضمن تاکید بر این که شیوع یک بیماری نباید باعث شود از فواید تمرینات ورزشی غافل شویم، اظهار می کند: اگر شما به طور گروهی ورزش می کنید شاید لازم باشد تمرینات با حضور حریف خود را محدود کنید، اگرچه زدن ماسک در طول تمرین ممکن است راهی برای کاهش انتشار این بیماری باشد. نکته بسیار مهم در تمرینات با دستگاه این است که مطمئن شوید تجهیزات قبل و بعد از استفاده ضدعفونی شده اند. به گفته وی، در هنگام ورزش موثرترین راه شست و شوی دست با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه است. «فاضلی» اضافه می کند: برای افراد بی تحرک شروع تمرینات ورزشی بی خطر است اما برای افرادی که بیمار و ناخوش هستند تایید پزشک لازم است و به منظور جلوگیری از شیوع بیماری باید توصیه های احتیاط آمیز را در نظر بگیرند.

ورزش برای مبتلایان به کرونا

این کارشناس درباره ورزش برای مبتلایان به کرونا می گوید: اگر با سرفه خشک، درد بدن، کوتاه شدن تنفس، خستگی عمومی، گرفتگی و درد سینه و تب مواجه شدید باید دارو درمانی را آغاز کنید و لازم است به مدت تا ۳ هفته ریکاوری انجام شود، بعد از این زمان هر وقت علایم بیماری از بین رفت فرایند ورزش را با شدت کم و آهسته شروع کنید و حتی یک جلسه تمرین می تواند مفید باشد. وی تاکید می کند: تمرینات منظم بسیار مفید است و یک دوره تمرین ورزشی می تواند بدن را به سمت سلامت هدایت کند.



سکوت سنگین راگبی

سیمما وحدانی- راگبی تا همین سال گذشته حتی هیئتی نداشت که بتواند حرفی برای گفتن داشته باشد اما علاقه مندان به این رشته با شور فراوان در دیگر استان ها به زمین رفتند و ملی پوش شدند و سر از سکوهای جهانی و آسیایی درآوردند. «حامد شریفان» راگبی کار خراسان شمالی از مشهد فعالیت در این رشته ورزشی را آغاز کرد، به عضویت تیم ملی درآمد و ملی پوش شدنش سبب شد این دیدگاه و انتظار ایجاد شود که این استان از این گونه لژیونرها بیشترین بهره را ببرد، این در حالی است که عکس این اتفاق رخ داد و خراسان شمالی سال ها حتی هیئت و مسئولی نداشت که بتواند در پیک آمادگی بازیکنان به دنبال استعدادیابی باشد چه برسد به بازیکن سازی و توسعه این ورزش. «شریفان» سال ۹۸ در اردوی تیم ملی که به میزبانی شیراز برگزار شد حضور یافت و قرار بود فروردین ۹۹ به مسابقات آسیایی برود که با لغو این مسابقات فعلاً بالتکلیف است. به گفته وی، خرداد امسال رقابت های راگبی قهرمانی آسیا به میزبانی اردن برگزار خواهد شد.

راگبی زیر نظر انجمن های ورزشی

وی با بیان این که این رشته ورزشی زیر نظر هیئت انجمن های ورزشی مدیریت می شود، اظهار می کند: اکثر بازیکنان تیم ملی تهرانی هستند و کمیته راگبی زیر نظر انجمن های ورزشی مدیریت می شود.

نیازهای راه اندازی تیم

«شریفان» که مدرک مربیگری درجه ۳ راگبی را دارد برای داشتن تیمی منسجم در استان به ضرورت ارائه تمرینات اصولی و تکنیکی اشاره می کند و البته داشتن حامی مالی را از مهم ترین نیازهایی می داند که می تواند استعدادیابی را افزایش دهد. به گفته وی، داشتن زمین و امکانات زمینه ساز فعالیت بخش بانوان و آقایان در استان در این رشته ورزشی است. وی که از سال ۹۲ روزهای اوج خود در این رشته ورزشی را آغاز کرده، در لیگ و مسابقات ۷ و ۱۵ نفره قهرمانی کشور حضور یافته اما به دلیل کمبود حامی مالی مسابقات و لیگ ها تا حدودی کم رنگ شده است و هر سال تنها به برگزاری ۲ مسابقه بسنده می شود. «شریفان» خاطرنشان می کند: در تمام مسابقات سکوی قهرمانی و نایب قهرمانی را به دست می آوریم. او عنوان بهترین بازیکن مسابقات قهرمانی آسیا در رقابت های انتخابی المپیک ریو به میزبانی هندوستان را به دست آورد، در سال ۲۰۱۶ میلادی به همراه تیم شیراز در مسابقات باشگاه های جهان در جمع ۴ تیم برتر قرار گرفت و در سال های ۲۰۱۷ و ۲۰۱۸ نیز عنوان نایب قهرمانی رقابت های غرب آسیا را کسب کرد.

دغدغه ورزشی ها در روزهای کرونایی

عطش ورزش برای رسیدن به وضعیت سفید

سیمما وحدانی- شیوع کرونا مربیان و باشگاه داران را دچار مشکلات فراوانی کرده است؛ مربیانی که بیکار شده اند و رفتن آن ها به سر کار و تمرینات باشگاهی شان مشخص نیست و اجاره های بالایی که دست باشگاه داران را در حنا گذاشته و معلوم نیست کی بتوانند از زیر بار قسط و قرض های شان بیرون بیایند. یکی از باشگاه داران می گوید: مدت هاست سالن ها تعطیل شده و ما با اجاره بهای بالا موظف هستیم برای پرداخت اجاره باشگاه اقدام کنیم، در حالی که درآمدی کسب نکرده ایم و نمی توانیم قسط خرید تجهیزات باشگاه های مان را هم پرداخت کنیم.

یکی از مربیان نیز از تعطیلی باشگاه ها که سبب شده حقوق ماهانه شان نیز پرداخت نشود، گلایه مند است. وی می گوید: کار نکردن مربیان باعث می شود حقوقی دریافت نکنند. مدیرکل ورزش و جوانان خراسان شمالی در گفت و گو با روزنامه «خراسان شمالی» در خصوص دغدغه مربیان و باشگاه داران و تعطیلی باشگاه ها می گوید: تمام اماکن دولتی که در اختیار مربیان قرار دارند اجاره ای دریافت نخواهند کرد و تدابیری که وزارت ورزش و جوانان اندیشیده این گونه است اما برای بخش خصوصی تاکنون پیگیری های مان نتیجه بخش نبوده است. به گفته این مسئول، قهرمانان و ورزشکاران استان در منزل تمرین می کنند و کمتر در اماکن عمومی حاضر می

تمام اماکن دولتی که در اختیار مربیان قرار دارند اجاره ای دریافت نخواهند کرد

وی به «محمد محمدی بریمانلو» جودوکارهم استانی اشاره و ابراز امیدواری می کند: با یک سال تعطیل مسابقات المپیک، تعلیق فدراسیون جودو نیز برطرف شود و شاهد حضور تنها نماینده جودوی استان در رقابت های المپیک باشیم. «بهادری» با بیان این که برگزاری مسابقات ارتباط نزدیکی با شور و نشاط مردم دارد، ابراز امیدواری می کند: پس از وضعیت سفید استان و خروج از بحران کرونا دوباره شاهد پویایی در ورزش استان باشیم.



رئیس هیئت استان خبر داد:

راه اندازی سالن تخصصی بسکتبال

سیمما وحدانی- بسکتبال خراسان شمالی با اختصاص یک سالن تخصصی و تجهیز آن روزهای خوبی را پشت سر می گذارد و امید می رود با همدلی مربیان و بسکتبالیست های استان بتوان روزهای بهتری برای این رشته ورزشی انتظار داشت. رئیس هیئت بسکتبال خراسان شمالی انتظار روزهای بهتری برای این رشته را دارد و معتقد است بسکتبال حال و روز بهتری به نسبت سال های گذشته دارد. «مهدی غفوریان» که سال ۹۶ سکان داری این هیئت را برعهده گرفت اعتقاد دارد باید بیشتر کار کرد و اجازه نداد استعدادهای خراسان شمالی دوران طلایی خود را پشت سر بگذارند.



راه اندازی هیئت بسکتبال در شهرستان ها

وی می گوید: در ابتدای مسئولیتم بسکتبال چیزی برای ارائه نداشت و هدف خاصی دنبال نمی کرد که در نخستین گام نسبت به راه اندازی هیئت شهرستان ها اقدام و هیئت را مشخص کردیم و به شهرستان ها پرداختیم تا فرصت سرمایه گذاری بیشتر در این رشته ورزشی برای رده های سنی مختلف داشته باشیم.

اختصاص سالن تخصصی

وی با بیان این که شهرستان بجنورد هیچ گونه امکانات سخت افزاری و نرم افزاری برای فعالیت بسکتبال در دسترس ندارد، اظهار می کند: با حمایت های مدیر کل ورزش و جوانان خراسان شمالی، سالن تخصصی بسکتبال به این هیئت واگذار شد و اقدامات اصولی برای راه اندازی این رشته ورزشی در دستور کار قرار گرفت و مدتی بعد از تعمیر و تجهیز این سالن، بستر مناسبی در اختیار هیئت قرار گرفته تا محلی برای فعالیت ورزشکاران مستعد این رشته ورزشی باشد.

وی ضمن تاکید بر این که برای صوت، نور و روشنایی سالن،

هیئت تازه کار است. وی به نبود داور و مربی بسکتبال در استان اشاره می کند که طی سال های اخیر با برگزاری دوره های مربیگری و داوری و قضاوت در دیدارهای متعدد زمینه توسعه این بخش نیز در هیئت بسکتبال محقق شد. رئیس هیئت بسکتبال استان می افزاید: سال های ۹۶ و ۹۷ در مسابقات منطقه ای از داوران غیر بومی استفاده کردیم اما در سال ۹۸ با دستیابی به اهداف و برنامه های هیئت در تمامی مسابقات از داوران استان برای قضاوت استفاده شد. وی یادآور می شود: خراسان شمالی مربیان جوان و داوران مجربی دارد که انتقال اطلاعات سبب شده به ارتقای سطح بسکتبال استان نیز کمک شود و سطح بسکتبال استان به جایگاه مورد نظر می رسد.

وی به مهم ترین فعالیت های هیئت در سال ۹۸ اشاره می کند و می گوید: در رقابت های جام نرورز برای نخستین بار ۴ تیم از استان حضور داشت و مسابقات در سطح بالایی برگزار و با استقبال بالای خانواده ها پیگیری و رقابت های جام رمضان نیز با استقبال خوبی برگزار شد .

فعالیت هیئت در رده سنی پایه

وی تاکید می کند: عمده فعالیت هیئت در رده سنی پایه است و آینده بسکتبال استان وابسته به بسکتبالیست هایی است که در رده سنی پایه فعالیت خود را آغاز می کنند و با

بازیکنان به دیگر استان ها را فراهم کند تا بازیکنان بیشتر دیده شوند و امکان رشد آن ها فراهم شود. به گفته وی مسابقات متنوعی نظیر لیگ های چند جانبه، قهرمانی ها و لیگ های کشوری به منظور رقابت بیشتر و شناسایی ورزشکاران استان به مربیان دیگر استان ها باید مورد توجه قرار گیرد. رئیس هیئت بسکتبال خراسان شمالی به خانواده ها تاکید می کند: در صورتی که مسابقه نباشد امکان رشد و پیشرفت بسکتبال نیز محقق نخواهد شد و بسکتبالیست ها باید در رقابت های داخل و خارج از استان، منطقه ای و لیگ ها حضور یابند تا سطح آن ها ارتقا پیدا کند در غیر این صورت سطح این ورزشکاران بالا نمی رود و در رکود تنها نام بسکتبالیست روی آن ها باقی خواهد ماند.

استعداد یابی، از مهم ترین اهداف هیئت

«غفوریان» استعداد یابی را از مهم ترین اهداف هیئت بیان می کند که باید با برنامه ریزی های اصولی مستعدان را شناسایی و به داشتن تیمی منسجم و قدرتمند اقدام کنیم. به گفته وی، سال ۹۷ بعد از یک دهه در رده های سنی نونهالان و جوانان بخش بانوان و نونهالان بخش آقایان برای نخستین بار ۳ جام به دست آوردیم که برگ زرینی برای این

سکوی تماشاگران و کف پوش سالن هزینه های بسیاری شد و هیئت با این بستر انتظار روزهای بهتری را برای این رشته ورزشی دارد، تصریح می کند: بعد از اختصاص فضا اسکوربوردی در شان بسکتبال در اختیار گرفتیم که جزو استانداردترین اسکوربوردها بود.

دلجویی از پیشکسوتان

«غفوریان» خاطرنشان می کند: با تکمیل و تجهیز سالن به سراغ پیشکسوتان رفتیم که بی مهری های سابق باعث شده بود حتی خود را بسکتبالی ندادند، این در حالی است که سرمایه هیئت بسکتبال پیشکسوتان هستند و عملکرد هیئت باعث دلدزدگی آن ها از فعالیت در این رشته ورزشی شده بود اما تلاش کردیم به سمت و سوی بسکتبال بیایند.

لزوم رقابت های بیشتر برای بسکتبالیست ها

وی با تاکید بر این که رشد و پیشرفت هر بسکتبالیست در گروی حمایت های هیئت است و بازیکنی دیده نمی شود مگر این که زمینه معرفی او به دیگر استان ها و سوی هیئت مهیا باشد، می افزاید: هیئت می تواند زمینه معرفی

