گفت و گو

تاکید دونده استان بر حمایت مسئولان از نخبگان ورزشی

ماجرای تلخ دونده فردوسی تکرار نشود!

زهرایی– «مسئولان استان باید قدر استعدادها و نخبه های ورزشی را بدانند تا ماجرای تلخ دونده فردوسی تکرار نشود.» «سعید رضایی»، دانشجوی دونده ۲۵ ساله بیرجندی که در حال حاضر در مقطع کارشناسی ارشد تربیت بدنی در دانشگاه تهران تحصیل می کند، این جمله را می گوید.

او که سال جاری نائب قهرمان دوومیدانی در هزار و ۵۰۰ متر المپیاد ورزشی دانشجویان کشور شد و به اردوی تیم ملی راه یافت در کارنامه ورزشی خود عناوینی از جمله قهرمانی المپیاد دانشجویان ۹۳، سومی المپیاد ۹۱ و چند مقام کشوری در زمان دانش آموزی را دارد.

این دونده بیرجندی بر حمایت مسئولان و متولیان تاکید دارد تا دیگر ماجرای تلخ «محمود سیف اللهی» دونده فردوسی تکرار نشود.

آن طور که می گوید: سال ها پیش این ورزشکار استان با برخورداری از استعداد ذاتی در فهرست بهترین دونده های فدراسیون قرار گرفت و حتی چند دوره در اردوهای تیم ملی حضور یافت و با ثبت بالاترین رکوردها در جایگاه اول کشوری ایستاد اما زمانی که قرار بود به مسابقات غرب آسیا اعزام شود، مسئولان استان حمایت های لازم را از او دریغ کردند.

او ادامه می دهد: به دلیل بی حمایتی ها از این دونده، «حسن تفتیان» رقیب وی از تربت حیدریه با حمایت مسئولان استانش در این رقابت ها شرکت کرد.

به گفته وی پس از آن این دونده فردوسی از ورزش کناره گیری کرد و اکنون «حسن تفتیان» در دو دوره المپیک شرکت کرده و ورزشکار استان به دلیل بی تدبیری برخی مسئولان این فرصت را از دست داده است. این ورزشکار که از وضعیت ورزش استان گلایه دارد، می افزاید: هنوز ورزش خراسان جنوبی به مرحله ای نرسیده که مسئولان کشوری از تمام قابلیت های استان شناخت داشته باشند و این موضوع یک ضعف است.

او که دوران کارشناسی را در دانشگاه فردوسی مشهد سپری کرده و برای تحصیلات تکمیلی به تهران رفته است، ادامه می دهد: ورزش خراسان جنوبی از نظر امکانات، تجهیزات و اعتبارات قابل مقایسه با دیگر استان ها نیست.

به گفته او ورزشکاران استان که در رده های کشوری حائز مقام یا رتبه ای می شوند با استعدادهای ذاتی که دارند به این جایگاه ها می رسند.

وی به مشکلات ورزشکاران دوومیدانی شهرستان بیرجند نیز اشاره می کند و می گوید: با توجه به کمبود مربی در استان علاقه مندان باید خودشان به دنبال دانش فنی این رشته باشند، حتی برخی مربی ها اطلاعاتی از لحاظ علمی و تکنیک های تمرینی ندارند.

وی ادامه می دهد: هم چنین در مرکز استان پیست دوومیدانی که شرایط لازم برای این رشته ورزشی را داشته باشد وجود ندارد و ورزشکاران مجبورند در پیست خاکی که شرایط مساعدی برای تمرین ندارد به فعالیت بپردازند.

به گفته وی تعداد پیست های تارتان در شهرهایی مثل مشهد و تهران قابل شمارش نیست اما در بیرجند یک پیست تارتان از ۱۰ سال پیش قرار است در ورزشگاه ۱۵ هزار نفری در فاصله دوری از شهر ساخته شود که آن هم هنوز به بهره برداری نرسیده است.

وی در ادامه به این نکته هم اشاره دارد که حتی یک رقابت در شهرستان و استان برگزار نمی شود.

این دونده با تاکید بر این که باید به دوومیدانی توجه بیشتری شود ادامه می دهد: با توجه به تعدد گرایش در این رشته می توان افراد زیادی را به رقابت های کشوری و بین المللی فرستاد و افتخارات زیادی را برای استان به دست آورد. وی با اشاره به ضعف برخی مسئولان در پیگیری مطالبات ورزش استان ادامه می دهد: برخی مسئولان می خواهند که بودجه از تهران به سمتشان بیاید در صورتی که باید خود آن ها پیگیر جذب اعتبارات باشند.

به گفته وی اگر روی همین ورزشکاران استان سرمایه گذاری شود و حداقل یک مربی برای آن ها در نظر گرفته شود می توانیم شاهد رشد و شکوفایی این رشته در سال های آینده باشیم.

یک بازی تکراری

۳ تیم فوتسال پشت دیوار دفاعی حامی مالی

زهرا قربانی– بانوان فوتسالیست استان سال گذشته ۳ سهمیه حضور در لیگ دسته ۳ را به دلیل نبود حامی مالی در حالی از دست دادند که انتظار می رفت اقدامی برای جلوگیری از این چنین فرصت سوزی هایی مدنظر قرار گیرد.

سال جاری نیز این سه سهمیه در اختیار هیئت فوتبال استان قرار دارد اما با توجه به این که در شرایط تغییری ایجاد نشده، وضعیت حضور تیمی از بانوان در رقابت های لیگ دسته ۳ هنوز مشخص نیست.

آن طور که نائب رئیس هیئت فوتبال استان می گوید: سال ۹۳ فقط تیم بانوان فردوس در رقابت های لیگ دسته ۳ بانوان کشور شرکت کرد و با کسب نتایج مطلوب در این رقابت ها به دور نهایی راه یافت و ثمره این حضور افزایش سهمیه فوتسال بانوان از ۲ به ۳ بود.

«رضایی» در ادامه به این نکته اشاره می کند که سال گذشته با وجود ۳ سهمیه که یکی مربوط به فردوس و دو مورد دیگر متعلق به تیم قهرمان و نائب قهرمان رقابت های فوتسال استان بود هیچ یک از این تیم ها با وجود تلاش فراوان برای جذب حامی مالی نتوانستند در این رقابت ها شرکت کنند.

به گفته وی در سال جاری نیز با وجود این که ۳ سهمیه برای شرکت در رقابت های لیگ دسته ۳ محفوظ است اما با توجه به این که شرایط هیچ گونه تغییری نکرده نمی توان به صورت قطعی اعلام کرد نماینده استان در رقابت های سال جاری حضور خواهد یافت. وی با بیان این که حداقل هزینه حضور هر تیم در این لیگ ۴۰ میلیون ریال است ادامه می دهد: با توجه به کمبود شدید اعتبار هیئت نمی تواند هیچ کمکی به تیم بانوان برای اعزام به این رقابت ها بکند.

وی با اشاره به این که هنوز نامه ای از فدراسیون برای تعیین زمان دقیق رقابت های لیگ اعلام نشده است، عنوان می کند: اگر زمانی شرایط برگزاری رقابت های فوتسال استانی فراهم نشد تیم های برتر سال گذشته و یا تیم های متقاضی را برای شرکت در این رقابت ها به فدراسیون معرفی خواهیم کرد تا در صورت پیدا شدن حامی مالی به رقابت های لیگ دسته ۳ اعزام شوند.

آیا ورزش شکم، چربی آن را می سوزاند؟

بسیاری از افراد ورزش های مخصوص شکم را انجام می دهند، چون می خواهند چربی این ناحیه از بدن را آب کنند.

اما شواهد نشان می دهند ورزش هایی که شکم را هدف می گیرند، چندان موثر نیستند.

به گزارش تبیان عضلات شش تکه شکم، تبدیل به سمبلی از خوش هیکلی و سلامتی شده اند. به همین علت، اینترنت پر از اطلاعاتی در این مورد است که چطور می توانید شکم تان را شش تکه کنید.

بسیاری از این توصیه ها شامل ورزش ها و ابزاری می شوند که عضلات این قسمت را هدف می گیرند و روش هایی هستند که از قرار معلوم، شکم تان را برای چربی سوزی به چالش می کشند.

با این حال، این روش ها چیزی جز ترفندهای سر کاری نیستند و فایده ای ندارند!

• عضلات شکمی

عضلات شکم به استحکام و ثبات میان تنه و همچنین به تنفس کمک می کنند، از اندام های درونی محافظت می کنند و مسئول حفظ و حمایت از وضعیت بدنی و تعادل آن هستند.

عضله راست، مورب، مورب بیرونی و مورب داخلی چهار عضله شکمی اصلی هستند که شاید با ورزش قسمت خاصی از بدن، در آن قسمت احساس سوزش کنید و عضلات آن تقویت شوند، اما مطالعات نشان داده این شیوه کمکی به رهاشدن از چربی آن قسمت خاص نمی کند و حفظ قدرت و استقامت در تمام این عضلات اهمیت دارد.

عضلات قدرتمند شکمی می توانند به بهبود وضعیت بدن و تعادل آن کمک کنند.

همچنین در کاهش درد کمر و افزایش انعطاف پذیری نقش دارند.

• دو نوع چربی شکمی وجود دارد

چربی اضافی شکم عوارضی مانند مقاومت انسولینی، دیابت نوع دوم و بیماری قلبی را در بر دارد. همچنین چاقی در ناحیه شکم، یکی از دلایل اصلی ابتلا به سندروم متابولیک می باشد.

با این وجود، همه چربی های شکمی مشابه نیستند و به دو نوع تقسیم می شوند؛ چربی زیرپوستی و چربی درونی. چربی زیرپوستی، زیر پوست و بین پوست و عضله قرار دارد و باعث خطرات متابولیسمی نمی شود و در مقادیر متوسط خطر جدی برای بروز بیماری های قلبی ندارد.

چربی درونی در حفره شکم و در اطراف اندام های درونی واقع شده است. این نوع چربی در بروز سندروم متابولیک و بیماری هایی مانند دیابت نوع دوم و بیماری های قلبی نقش دارد.

چربی درونی فعالیت هورمونی داشته و ترکیباتی رها می کند که در فرآیندهای گوناگونی که منجر به بیماری می شود دخیل است.

ورزش دادن عضلات شکمی، آنها را قوی خواهد کرد، اما اگر عضلات شکم تان با لایه ای از چربی پوشیده شده باشند، حرکات پیچ و خم دار، کرانچ و دراز و نشست از پهلو نمی توانند باعث شوند این عضلات به چشم بیایند.

اگر چربی های زیرپوستی زیاد باشند، مانع دیده شدن عضلات شکم تان می شوند. اگر می خواهید شکم شش تکه داشته باشید، باید از شر چربی های زیرپوستی در این ناحیه خلاص شوید.

• آیا ورزش های شکم، چربی شکم را آب می کنند؟

«مورد هدف گرفتن یک قسمت، فایده ای ندارد» این باور غلط وجود دارد که می توان با ورزش یک بخش از بدن، چربی آن ناحیه را از بین برد.

شاید با ورزش قسمت خاصی از بدن تان، در همان قسمت احساس سوزش کنید و عضلات آن رشد کرده و تقویت شوند، اما مطالعات نشان داده این شیوه کمکی به رهاشدن از چربی آن قسمت خاص نمی کند. در تحقیقی که روی ۲۴ نفر صورت گرفت، افراد ورزش های مربوط به شکم را پنج روز در هفته و به مدت شش هفته انجام دادند و معلوم شد این تمرین ها به تنهایی چربی زیرپوست شکم را کاهش نمی دهند.

در آزمایشی دیگر هم تاثیر یک برنامه در ازونشست ۲۷ روزه مورد بررسی قرار گرفت و معلوم شد نه اندازه سلول های چربی کاهش یافته و نه لایه چربی زیرپوستی در ناحیه شکم نازک تر شده است. البته این واقعیت فقط مربوط به شکم نیست و در مورد تمام قسمت های بدن صدق می کند.

• بهترین ورزش ها برای کاهش چربی

یک دلیل این که ورزش دادن صرف یک بخش از بدن نتیجه ای ندارد، این است که سلول های عضله نمی توانند مستقیما از چربی های محصور شده در سلول های چربی استفاده کنند. توده چربی پیش از این که وارد جریان خون گردد، باید تجزیه شود. این چربی می تواند از هر نقطه از بدن باشد، نه فقط از بخشی از بدن که ورزش می دهید. در ضمن، ورزش در ازونشست و کرانچ برای کالری سوزی چندان مفید نیستند.

• چه تمرین هایی باید انجام دهید؟

ورزش های معمولی که سراسر بدن را در بر می گیرند، سرعت چربی سوزی و کالری سوزی را افزایش می دهند.

ورزش های هوازی هم در مورد هدف قرار دادن چربی درونی شکم مفید هستند. شدت ورزش هم نقش مهمی دارد، ورزش های متوسط یا شدید در مقایسه با ورزش هوازی با شدت کم یا ورزش استقامتی، بیشتر می توانند از توده چربی شکمی بکاهند. مطالعات نشان داده افرادی که توانسته اند با ورزش های هوازی شدید یا متوسط وزن کم کنند، شرط موفقیت شان همراهی با این ورزش ها و کاهش کالری مصرفی بوده است.

ضمنا اگر می خواهید نتایج چشمگیری کسب کنید باید مکرر ورزش کنید، به عنوان مثال پنج روز در هفته و هر بار به مدت ۳۰ دقیقه ورزش هوازی با شدت متوسط انجام دهید، یا سه روز در هفته و هر بار به مدت ۲۰ دقیقه ورزش با شدت بالا داشته باشید. تغییراتی که در واکنش به ورزش در عضلات روی می دهند، به چربی سوزی نیز کمک می کنند. به عبارتی دیگر، شما هر چه توده عضلانی بیشتری بسازید، چربی سوزی بیشتری هم خواهید داشت.

• ترکیب انواع مختلف ورزش ها می تواند مفید باشد

ورزش های متناوب با شدت بالا، شیوه ای دیگر است که ثابت شده بیشتر از ورزش های هوازی استاندارد می تواند کاهش چربی به دنبال داشته باشد. در این نوع، ورزش های شدید در زمان کوتاه با ورزش های متوسط در زمان نسبتا طولانی تر و دوره های ریکاوری همراه است.

جنبه هایی از ورزش متناوب با شدت بالا که آن را موثر می کند شامل مهار اشتها و چربی سوزی بیشتر حین و بعد از ورزش می باشد.

به علاوه معلوم شده که ترکیب ورزش استقامتی و هوازی موثرتر از ورزش هوازی به تنهایی است. حتی اگر شما نخواهید ورزش متناوب باشدت بالا یا تمرین استقامتی انجام دهید، مطالعات نشان داده که پیاده روی های تند و منظم هم می توانند در کاهش چربی شکم و تمام بدن موثر باشند.

• اصلاح تغذیه، کلید چربی سوزی است

شاید شنیده باشید که "شکم در آشپزخانه فرم می گیرد، نه در باشگاه!". این واقعیت دارد، زیرا اگر می خواهید چربی بدن تان را کم کنید، تغذیه خوب یک ضرورت است. برای مبتدی ها، لازم است که مصرف غذاهای فرآوری شده را به حداقل برسانند، چون این خوراکی ها به طور معمول قند فراوانی دارند و قند زیاد هم باعث افزایش وزن و بالا بردن احتمال بیماری های متابولیسمی می شود.

در عوض سعی کنید تمرکزتان روی مصرف مقادیر بیشتری از پروتئین باشد.

تغذیه سرشار از پروتئین، احساس سیری و رضایت بیشتری به شما داده و کالری کمتری در اختیار بدن تان قرار می دهد. تحقیقات نیز نشان داده وقتی ۲۵ درصد از کالری دریافتی افراد چاق از طریق پروتئین باشد، کنترل اشتها و احساس سیری شان تا ۶۰ درصد افزایش می یابد اگر ۲۵ تا ۳۰ درصد از کالری روزانه تان از پروتئین باشد، سوخت و ساز بدن تان تا ۱۰۰ کالری افزایش می یابد.

افزایش مصرف فیبر هم یک راه خوب دیگر برای کاهش وزن است. سبزیجاتی که فیبر محلول بالایی دارند، تاثیر چشمگیری در روند کاهش وزن می گذارند، به احساس سیری کمک کرده و مصرف کالری را به تدریج کاهش می دهند.

کنترل میزان وعده های غذایی هم ابزار کارآمد دیگری است که در اختیار دارید.

متعادل کردن میزان وعده ها نقش مهمی در کاهش وزن دارند. وقتی شما غذاهای طبیعی، فیبر و پروتئین بیشتر مصرف می کنید و روی میزان خوردن تان کنترل دارید، بهتر و بیشتر می توانید مصرف کالری تان را کم کنید.

رسیدن به کاهش دریافت کالری متداوم، برای کاهش وزن و کم کردن چربی شکم ضروری است. مطالعات نشان داده افرادی که توانسته اند با ورزش های هوازی شدید یا متوسط وزن کم کنند، شرط موفقیت شان همراهی با این ورزش ها و کاهش کالری مصرفی بوده است.

• چطور در کاهش چربی شکم موفق باشیم؟

شواهد نشان می دهد شما نمی توانید فقط با ورزش دادن شکم، از چربی آن کم کنید.

برای چربی سوزی تمام بدن، از ترکیبی از تمرین هوازی و استقامتی بهره ببرید، به عنوان مثال وزنه زدن. به علاوه، تغذیه سالم با پروتئین و فیبر زیاد همراه با کنترل مقدار غذا داشته باشید.

این روش ها به شما کمک می کنند تا کالری بسوزانید، سرعت سوخت و ساز بدن را بالا ببرید و چربی بسوزانید.

در نهایت چربی شکم تان هم کاهش خواهد یافت و شکمی صاف تر خواهید داشت.

پی گیری فوتسال ادارات بیرجند با انجام ۶ دیدار

حسینی– مسابقات فوتسال کارکنان دولت شهرستان بیرجند با انجام ۶ دیدار پی گیری شد.

ناظر فنی مسابقات فوتسال کارکنان دولت شهرستان بیرجند گفت: در دیدارهای دسته اول این رقابت ها، آموزش و پرورش ۷ بر صفر از سد دانشگاه بیرجند گذشت، منابع طبیعی ۵ بر یک بانک ملی را پشت سر گذاشت، پایگاه هوایی یک بر صفر در برابر شرکت نفت به برتری رسید، مخابرات ۲ بر یک بانک تجارت را مغلوب کرد و صدا و سیما ۲ بر یک بانک مهر اقتصاد را شکست داد.

به گفته «عباس شبانی» در رقابت های دسته ۲ هم که با حضور ۱۷ تیم در حال برگزاری است یک دیدار بین ۲ تیم بانک ملت و مدرسه علمیه برگزار شد که در پایان با نتیجه ۲ بر ۲ مساوی به پایان رسید.

ناظر فنی مسابقات فوتسال کارکنان دولت شهرستان بیرجند ادامه داد این رقابت ها با حضور ۳۶ تیم تا دهه فجر ادامه دارد.

کوهنوردان استان به قله کوهرود فردوس می روند

زهرایی – هیئت کوهنوردی و صعودهای ورزشی فردوس میزبان کوهنوردان استان در قله کوهرود این شهرستان است. به گزارش خبرنگار ما رئیس هیئت کوهنوردی و صعودهای ورزشی فردوس با اعلام این خبر گفت: پیرو تقویم ورزشی هیئت کوهنوردی و صعودهای ورزشی استان این برنامه ۱۸ و ۱۹ آذر ماه جاری خواهد بود.

به گفته «اسدی» این شهرستان میزبان کوهنوردان سراسر استان در روستای کجه «منطقه حفاظت شده مظفری» برای صعود به قله بکر و زیبای کوهرود خواهد بود. به گفته وی ابتدای قله کوهرود محل برپایی این کمپ خواهد بود و زمان صعود هم جمعه هفته جاری است. وی چادر کوهنوردی، کیسه خواب، کش کوهنوردی، چراغ پیشانی، پوشاک بادگیر، طناب انفرادی، کیت بقا و... را از جمله لوازم مورد نیاز عنوان کرد. وی با اشاره به این نکته که برای حضور در کمپ شبانه از خودرو استفاده می شود ادامه داد: در محل کمپینگ و در طول مسیر صعود آب وجود ندارد بنابراین کوهنوردان آب به میزان کافی و کلیه وعده های غذایی خود را به همراه داشته باشند.

داخل گود

مسابقه تنیس روی میز در کلاته شب سربیشه

حسین قربانی– مسابقه تنیس روی میز در روستای کلاته شب سربیشه برگزار شد.

مسئول روابط عمومی اداره ورزش و جوانان سربیشه گفت: در ادامه فعالیت های خانه ورزش روستای کلاته شب مسابقه تنیس روی میز با شرکت ۱۶ نفر از جوانان و نوجوانان روستا با هدف ایجاد شور و نشاط در بین اهالی برگزار شد.

به گفته «ایزدی» در این رقابت «رضا هاشمی»، «حسین و سجاد کاووسی» به ترتیب مقام های اول تا سوم را از آن خود کردند و با اهدای هدایایی از آنها تقدیر شد.

تیم رول بال استان در رقابت های قهرمانی کشور

صبا– تیم رول بال آقایان استان به رقابت های قهرمانی کشور اعزام شد. رئیس هیئت اسکیت استان گفت: این رقابت ها با حضور ۱۲ تیم به میزبانی استان قزوین برگزار می شود.

«پاکرو» که خود به عنوان ناظر فنی فدراسیون در این رقابت ها حضور دارد درباره شرایط این رشته در بین بانوان عنوان کرد: به دلیل نبود تیم در بخش بانوان «فاطمه ادیبی فر» ملی پوش این رشته در استان به همراه تیم اصفهان در این رقابت ها حضور یافت و موفق به کسب عنوان سوم کشور شد.

رشته رول بال ترکیبی از سه رشته اسکیت، بسکتبال و هندبال است که خراسان جنوبی یکی از مدعیان اصلی آن در کشور است.

پیروزی توفان سرایان در دیدار دوستانه

دیدار دوستانه ۲ تیم فوتسال توفان سرایان و عماد نظام فردوس با پیروزی سرایانی ها به پایان رسید.

به گفته «نظافت» مسئول روابط عمومی اداره ورزش و جوانان شهرستان سرایان، در پایان این دیدار که در سالن ورزشی انقلاب این شهر برگزار شد، توفان توانست با نتیجه ۳ بر ۲ عماد نظام را شکست دهد.

معرفی رئیس هیئت انجمن های ورزشی سربیشه

زهرایی – به گزارش خبرنگار ما «علیزاده» رئیس هیئت انجمن های ورزشی استان گفت: با پیشنهاد اداره ورزش و جوانان شهرستان سربیشه و موافقت اداره کل ورزش و جوانان «مولود ماهگلی» به عنوان رئیس هیئت انجمن های ورزشی شهرستان منصوب شد.

برتری والیبالیست های کاشی فرزاد بزرگمهر قاینات

تیم کاشی فرزاد بزرگمهر قاینات پیروز یک دیدار دوستانه شد.

مسئول روابط عمومی اداره ورزش و جوانان شهرستان قاینات با اعلام این خبر گفت: تیم های والیبال «بهین پشتیبان» و «کاشی فرزادبزرگمهر» برای آمادگی بازیکنان دوتیم برای حضور در لیگ والیبال شهرستان قاینات دیدار دوستانه ای را در سالن ورزشی دانشگاه آزاد برگزار کردند که تیم «کاشی فرزاد بزرگمهر» توانست ۳ بر صفر پیروز میدان شود.

به گفته «ترحمی» داوری این دیدار را «سیدعلی ترحمی» و «محمدرضا یوسفی» برعهده داشتند.

روزنامه صبح ایران خراسان
باویژه نامه های
محل فروش: در بیش از ۲۲۰ شعبه فروش در سطح شهر
بایرقه ورزشی جیم
آدرس دفتر سرپرستی: بیرجند، شهید باهنر غربی (بیست متری سوم شرقی مدرس)
۳۲۴۴۸۰۵۲

فروشگاه کوروش
کلی جزئی
مرکز پخش پوشک و مواد شوینده
آدرس: بین توحید ۲ و ۴ تلفن: ۰۹۳۶۰۰۸۷۷۰۱ – ۳۲۴۴۰۳۴۳
۹۵۲۲۱۱۸۵/ج