

آذرماه ۱۳۹۱

مردم ورزش

سخن نخست

انسان سالم



سید حسین پایدار اردکانی
Zardog1.blogfa.com

ز نیرو بود مرد را راستی ز سستی کزی زاید و کاستی
بدون هیچ شک و تردیدی باید اذعان نمود جامعه‌ای که از مردان و زنانی سالم، با نشاط، پر تحرک، شاد و نیرومند برخوردار است؛ به مراتب نسبت به جامعه‌ای که مردمانش دچار خمودگی‌ها، ضعف‌های جسمی و روحی و بیماری‌های گوناگون هستند؛ موفق‌تر و پیش‌روتر است. این تفاوت مهم و تأثیرگذار، با شانس و اقبال به دست نمی‌آید؛ بلکه یک عامل مؤثر و محوری در این میان، نقش ارزنده خود را به منصف ظهور رسانده و آن چیزی نیست جز «ورزش».

امروزه زندگی ماشینی و عدم تحرک، بدن ما را به مخزن و انبار تنش‌های آزادشده تبدیل نموده است. عدم وجود روزنه طبیعی برای آزادی تنش‌ها منجر به ضعف و لاغرشدن عضلات می‌شود و دیگر قادر نخواهیم بود از نیروی خود برای زندگی استفاده کنیم

ادامه در صفحه ۲

ویژه نامه ورزش

ضمیمه رایگان
دوهفته نامه آینه کویر
نشریه مردم نگین کویر ایران

دوهفته نامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی و ورزشی استان یزد
چهارشنبه، اول آذر ۱۳۹۱ - سال دوازدهم
شماره ۳۳۰ - ۸ صفحه

چهارشنبه

نگاهی به
زنگ ورزش
در مدارس



۳

بلندپروازی
با توپ و تور



۵

کدام ورزش برای شما
مناسب است؟

۸

سالمندی و
ورزش



عکس: مهدی جعفری

ز نیرو بود مرد را راستی...

سلامت جسم متأسفانه طبق آمار کم‌تر از ۷ درصد ایرانی‌ها به صورت سازمان یافته ورزش می‌کنند؛ در حالی که این میزان در بعضی از جوامع به ۹۰ درصد هم می‌رسد و این مشکل در استان یزد بیش‌تر به چشم می‌خورد. مقام اول دیابت جهان و یا مشکلات بیش از ۸۰ درصدی ناهنجاری‌های ساختاری در دانش‌آموزان اردکانی مؤید این مطلب می‌باشد.

مسئولین شهر نیز باید به این نکته توجه داشته باشند که در کنار رشد اردکان در صنعت و شدن شهر الکترونیک فعالیت بدنی نیز کاهش می‌یابد و اگر تلاش خود را در گسترش ورزش همگانی و قهرمانی مضاعف نکنند در چند سال آینده باید به فکر ساخت بیمارستان‌های بزرگ‌تری باشند که امید است با همکاری مسئولین شهر تبلیغ و اطلاع‌رسانی مستقیم در خصوص فواید ورزش کردن در رسانه‌ها در آینده، اردکان در حوزه ورزش قهرمانی و همگانی بتواند در کشور نمونه باشد.

در آخر از تمام دوستانی که تلاش کردند تا گامنامه ورزشی در کنار دوهفته‌نامه آینه به چاپ برسد کمال تشکر را دارم و امیدوارم توفیق الهی قرین راهتان باشد.



ورزش کنیم!

ابوالفضل کارگر
سرپرست انارده ورزش و جوانان

زندگی ماشینی در کنار این که زندگی راحتی را برای مردم به ارمغان آورده است؛ باعث کم‌تحرکی شده که نتیجه آن ظهور و بروز انواع بیماری‌ها از قبیل دیابت، چاقی و... است.

در دنیای معاصر، ورزش به عنوان پدیده‌ای مؤثر در همه جوامع جایگاه ویژه‌ای پیدا کرده است. ورزش و حرکات منظم بدنی علاوه بر سلامت جسم بر سلامت روحی و روانی و اجتماعی فرد فواید زیادی دارد و در سازگاری فرد در جامعه و شخصیت فرد تأثیر می‌گذارد. همچنین در درمان بیماری‌هایی نظیر افسردگی و نیز بر حافظه تأثیر می‌گذارد و برای جوانان تکیه‌گاهی امن به حساب می‌آید تا در پناه آن به نهایت رشد و کمال مطلوب انسانی دست یابند.

علی‌رغم تأکید ائمه و بزرگان دین مقدس اسلام به تندرستی و



فولادی سوره اراده‌ای گرم،
دستی ستودنی

صفحه ۳

افسان سالم

ادامه از صفحه اول: در نتیجه کم‌تحركی، ضعف عضلات و جمع شدن چربی و مواد زائد در بدن با بروز چاقی نمایان می‌شود و چنان‌چه افراد جامعه به پیشگیری و درمان آن اقدام نکنند به یک معضل بهداشتی و اجتماعی بدل می‌گردد.

همان‌طور که می‌بینیم؛ در زندگی ماشینی امروز به دلایل مختلف، متأسفانه انسان‌ها دچار بیماری‌های فراوان و خطرسازی چون نامنظم‌شدن فشارخون، چربی خون، دردهای قلبی، سرطان‌ها، ارتروز، دیابت و... شده‌اند؛ چرا که مثلاً به دلیل کمبود وقت، پیاده‌روی را که خود جزء شاخص‌ترین ورزش‌های مفید است به جابه‌جایی و تردد با انواع وسایل نقلیه ترجیح نمی‌دهند و یا با مصرف انواع فست‌فود، به دلیل میزان چربی‌های کنترل نشده موجود در این فراورده‌ها، انواع سرطان‌ها و بیماری‌ها را بر جسم و جان خود مستولی می‌کنند. همچنین در چنین شرایطی بیماری‌های روحی از قبیل افسردگی نیز به صورت شایع به چشم می‌خورند.

راه حل همه این آسیب‌ها و بیماری‌ها و گرفتاری‌ها نیز در یک کلمه خلاصه می‌شود و آن «ورزش» است. شخص ورزشکار معمولاً سیگاری نیست؛ به تغذیه سالم اهمیت می‌دهد، از اعصاب آرام‌تری برخوردار است؛ انرژی خود را درست مصرف می‌کند و کم‌تر اهل خشونت و عصبانیت است. اثرات مثبت ورزش بیش از این است زیرا ورزش باعث زیاد شدن توده عضلانی بدن و مصرف بیشتر انرژی نیز می‌شود. تمرینات مرتب و منظم ورزشی باعث کم شدن چربی می‌شود و نمی‌گذارد چاق و بیمار شوید. انرژی مصرفی روزانه با ورزش و زیادشدن توده عضلانی افزایش می‌یابد. ورزش، پیر شدن و سالمندی را به تأخیر می‌اندازد و باعث حفظ تناسب اندام و زیبایی بدن افراد می‌شود؛ از پوکی استخوان جلوگیری می‌کند و سبب تقویت سیستم اسکلتی بدن می‌گردد.

همه این‌ها باید دست‌کم ما را به این مهم وادارد که نقش محوری و کلیدی ورزش در زندگی روزمره ما آدم‌ها، جهت سیر به سمت سلامتی و شادابی جسمی و روحی، نقشی نیست که بتوان آن‌را انکار نمود و به سادگی از کنار آن گذشت.

حال که با ذکر این مقدمه، بیش از پیش به اهمیت و نقش ورزش در شکل‌گیری یک جامعه به دور از رخت و سستی و پرورش انسان‌هایی سالم که محور توسعه پایدار هستند، پی بردیم؛ می‌توانیم به بررسی اجمالی این امر در اردکان عزیز بپردازیم.

شهرستان اردکان، از اولین سال‌های شکل‌گیری منظم مسابقات ورزشی در استان یزد و کشور عزیزمان ایران، دارای استعدادها، پتانسیل‌ها و ثبوع مستعد ذاتی فراوانی در امر ورزش بوده و نتایج حاصله در طول این سال‌ها نیز - با فراز و فرودها - این مهم را به اثبات می‌رساند.

زنان و مردان ورزشکار شریف و نمونه این دیار، در بسیاری از رشته‌های ورزشی از جمله فوتبال، والیبال، بدمینتون، کشتی، دوچرخه‌سواری، ژیمناستیک، ورزش زورخانه‌ای و باستانی، ورزش‌های رزمی، دو میدانی و... گوی سبقت را از هم‌سالان و هم‌رده‌ای‌های خود در استان و گاه مسابقات کشوری ربوده و برای خود و دیار خویش افتخارآفرین شده‌اند.

در سال‌های اخیر، با حرکت اردکان در مسیر رشد صنعتی و چشم‌انداز دست‌یابی این دیار به توسعه همه‌جانبه و پایدار، امید می‌رود تا در همین راستا، شاهد گسترش امر ورزش و توجه بیش از پیش مسئولان و برنامه‌ریزان به ورزش قهرمانی و همگانی باشیم. این مهم به دست نمی‌آید مگر با ترویج فرهنگ ورزش و نهادینه کردن آن در میان خانواده‌ها، داشتن برنامه‌ای اصولی، علمی و واقعی برای ورزش اردکان، شناخت و کشف استعدادهای موجود در همه رشته‌های ورزشی، آسیب‌شناسی رشته‌های مختلف ورزشی این دیار و بهره‌گیری مناسب از روند رشد صنعتی جهت سرمایه‌گذاری مطلوب در امر توسعه ورزش و فراهم کردن زیرساخت‌های لازم برای رشد و تعالی رشته‌های مختلف ورزشی و حمایت از ورزشکاران مستعد شهرستان.

امید است تا در پرتو لطف لایزال الهی و تلاش برنامه‌ریزان و دست‌اندرکاران امر ورزش شهرستان و حمایت مسئولان ارشد این دیار از ورزش و سرمایه‌گذاری بخش‌های مختلف صنعتی در امر توسعه ورزش قهرمانی و همگانی در اردکان، شاهد روزهایی به‌مراتب شکوفاتر و درخشانده‌تر در گستره ورزش نگین کویر ایران‌زمین باشیم.

نشریه آیین کویر به همه دختران و پسران و زنان و مردان عزیز ورزشکار این دیار در رشته‌های مختلف ورزشی و همه دست‌اندرکاران و برنامه‌ریزان و حامیان امر ورزش در اردکان درود می‌فرستد و افتخار دارد که همچون گذشته در خدمت نهادینه‌کردن فرهنگ پرداختن به ورزش و گسترش و همگانی کردن آن باشد.

از اردکان تا قهرمانی جهان



عکس و گزارش: مرتضی عابدی اردکانی
Ardakaneman.blogfa.com

عصر که می‌شود تقریباً جای سوزن انداختن نیست. هر چند خیلی هم فضا بزرگ و جادار نیست؛ اما آن‌چنان پرمشتری است که کمبود فضا دوچندان خود را نشان می‌دهد. پله‌های «عصراندام» را که به سمت پایین طی می‌کنی با جوانی ورزشکار، قهرمان، خوش‌برخورد و تحصیل‌کرده روبرو می‌شوی که سال‌هاست در ورزش شهر به قول قدیمی‌ها «خاک میدان خورده است».

آری، این روزها شاید کم‌تر کسی باشد که دستی در ورزش شهر داشته باشد؛ اما «سعید بهشتی» را نشانسد. به مناسبت انتخابش به عنوان مربی تیم ملی و برگزیده‌شدن دو نفر از شاگردان باشگاهش به عنوان اعضای تیم ملی پرس سینه و پاورلیفتینگ ایران اعزامی به مسابقات جهانی اوکراین، فرصتی دست داد تا در عصری پاییزی مهمانش در باشگاه فرهنگی، ورزشی عصراندام باشیم. آن‌چه می‌خوانید حاصل این هم‌نشینی و گفت‌وگوی یک‌ساعته‌است.

در یک نگاه

سعید بهشتی، کارشناس ارشد فیزیولوژی و علوم ورزشی از دانشگاه تربیت معلم تهران و دارنده معتبرترین و بالاترین مدرک مربی‌گری جهان از فدراسیون جهانی بدن‌سازی و پرورش اندام و فیتنس با بیش از ۲۵ سال سابقه ورزشی که هم‌اکنون در کسوت پرشرافت معلم ورزش، خدمت به جامعه ورزشی اردکان را برگزیده است.

صاحب عناوین مختلف ورزشی چه به عنوان مربی و چه به عنوان ورزشکار در رده‌های مختلف سنی است که به برخی از آن‌ها اشاره می‌شود: قهرمانی کشور در والیبال دانشجویان، قهرمانی پرتاب نیزه و دیسک دانشجویان، قهرمانی هندبال دانشجویان، قهرمانی در رشته ورزشی فوتبال، چندین دوره قهرمانی لیگ والیبال استان، مربی والیبال بزرگسالان امید و جوانان شهرستان، مربی بدن‌ساز تیم‌های نوجوانان و جوانان شفق در لیگ یک کشوری، مربی بدن‌ساز تیم والیبال شفق در لیگ کشوری، مربی بدن‌ساز تیم‌های فوتبال خاتم و صنایع در لیگ ۳ کشور، ۱۵ سال ریاست بر هیئت بدن‌سازی و پرورش اندام اردکان، مسئول انجمن‌های والیبال، کاراته، وزنه‌برداری، مشاور ورزش فرماندار، عضو شورای ورزش شهرستان، دبیر و مربی هیئت ژیمناستیک، مربی تیم والیبال کارگران منتخب استان، مؤسس و مربی باشگاه‌های عصراندام ۱ و ۲، مربی تیم منتخب هلال‌احمر در مسابقات کشوری، دارنده بیش از ۱۵ گواهینامه مربی‌گری و داوری در رشته‌های مختلف.

سابقه‌باشگاه

عصراندام از سال ۱۳۷۸ فعالیت رسمی خود را شروع نمود. هرچند در طول این سال‌ها قهرمانان زیادی را در رشته بدن‌سازی و وزنه‌برداری تحویل جامعه داده است؛ اما کمبودهایی دست به گریبان باشگاه است که بهشتی انتظار مرتفع‌نمودن آن‌ها را داشت.

«عصراندام» در دو بخش بانوان و آقایان به فعالیت مشغول می‌باشد. بانوان در زمینه بدن‌سازی و آیروبیک و آقایان در زمینه‌های بدن‌سازی تخصصی رشته‌های ورزشی، فیزیوتراپی و درمان آسیب‌های ورزشی، پرورش اندام، وزنه‌برداری، پاورلیفتینگ، پرس سینه، مشاوره ورزشی و... عصرها به فعالیت در این باشگاه مشغول هستند.

باشگاه در کنار پذیرایی از جوانان شهر، کوشیده است تا با میزبانی از معنابدینی که در دوران ترک اعتیاد به سر می‌برند؛ گامی هر چند کوچک برای بهسازی جامعه از معضل اعتیاد برداشته باشد.

این باشگاه تاکنون توانسته است با پرورش،

تربیت و تحویل چندین قهرمان کشور، نایب قهرمان کشور، بیش از ده قهرمان استان و بیش از ده نایب قهرمان استان به‌زعم خویش به افتخارات ورزشی شهر افزوده باشد. این باشگاه فعال ورزشی سالیانه میزبان ۷۰۰ تا ۱۰۰۰ نفر از جوانان و علاقه‌مندان در زمینه‌های فعالیت باشگاه می‌باشد. شایان ذکر است از بدو تأسیس تاکنون نزدیک به ۸۰۰۰ الی ۱۰۰۰۰ نفر از خدمات این باشگاه بهره برده‌اند.

حرف‌های خودمانی

با سعید بهشتی که حرف می‌زنی؛ نوعی حجب و حیا در گفتارش موج می‌زند. خصوصیتی که گاهی مانع از بیان همه درد دل‌ها و ناگفته‌هایش می‌شود و شاید همین خصوصیت بارز است که او را چهره‌ای محبوب برای نسل جوان شهر ساخته است.

از راز موفقیتش سؤال کردم که او ایمان به خدا، پشتکار و دعای خیر مادر را دلایل عمده موفقیت در زندگی شغلی و شخصی‌اش بیان کرد. پشتکاری که بی‌شک خودش برای رسیدن به این مدارج عالی ورزشی از خود نشان داده بود.

از او پرسیدم توقعی که از جوانان و شاگردانت داری چیست؟ سعید احترام به خانواده و جامعه، پرهیز از مصرف مواد مخدر، پشتکار در کار و تحصیل، ایمان و اعتقاد به خدا را توصیه‌های مهم خود برای جوانان شهرش برشمرد.

وقتی از هر دری سخن گفتیم؛ از مشکلات باشگاه عصراندام هم پرسیدم. مدیر این مرکز ورزشی و فرهنگی کمبود امکانات مرکز را با توجه به کثرت مراجعین به عنوان مهم‌ترین مشکل عصراندام برشمرد و در این زمینه خواستار عنایت بیش‌تری از طرف مسئولان ورزش‌دوست شهر شد.

مؤسس باشگاه فرهنگی ورزشی عصراندام با توجه به اهمیت رشته بدن‌سازی در همه رشته‌ها و نقش بنیادین آن به عنوان پدر همه ورزش‌ها و اهمیت آن در ورزش حرفه‌ای و دارا بودن بیش‌ترین جمعیت آماری ورزشکار (در حدود ۹ میلیون نفر) حتی بیشتر از فوتبال، خواستار بذل عنایت بیشتر از متولیان امر ورزش شهرستان در خصوص اهمیت قائل‌شدن برای این ورزش شد. از آرزوهایش پرسیدم: با همان متانت و وقارش این‌گونه آرزوهایش را برابرم توصیف کرد: شاگردانم روزی قهرمان جهان شوند؛ اما با مکتبی کوتاه آرزویش را این‌گونه کامل کرد که «دوست دارم جوانان به‌جای روی‌آوردن به انواع مواد خائمان‌سوز مخدر به ورزش روی بیاورند.» او همچنین احداث مجهزترین باشگاه فرهنگی، ورزشی کشور در اردکان را یکی دیگر از آرزوهایش برشمرد.

در کنار آرزوهایش از حسرت‌هایش هم پرسیدم که او بی‌توجهی

برخی به استعدادهای نهفته جوانان اردکان را بزرگ‌ترین حسرت خود برشمرد. بهشتی از متولیان امر خواست تا با سرمایه‌گذاری بر نیروهای بومی به پشتوانه‌ای پایدار در امر ورزش دست یابند.

صحبت‌مان با سعید کمی طولانی شده بود. در پایان از او خواستم تا اگر حرف خاصی مانده است بگوید که او نیز بلافاصله این‌گونه سخنانش را ختم کرد:

وظیفه خود می‌دانم که از همه عزیزانی که در راه اعتلای امر مقدس ورزش در شهرم تلاش می‌کنند تشکر نمایم. مخصوصاً فرماندار، نماینده شهر در مجلس شورای اسلامی، شهردار، رئیس آموزش و پرورش، شورای شهر، رئیس اداره ورزش و جوانان اردکان، مدیر کل ورزش و جوانان استان، مسئول تربیت بدنی آموزش و پرورش اردکان، شورای ورزش، رئیس هیئت استان و عزیزان فولاد کیوان که هر کدام به سهم خود باشگاه عصراندام را در رسیدن به مسابقات کشوری و جهانی یاری نمودند.

اردکانی‌های جهانی

شبی که مهمان ورزشکاران عصراندام بودم؛ چندان فاصله‌ای با مسابقات جهانی اوکراین نداشتیم. مسابقاتی که برای اولین بار دو جوان اردکانی بخت خود را برای جهانی‌شدن در آن می‌آزمودند. محسن فتوحی و علی کاکا دو جوان برومندی بودند که در رشته‌های پرس سینه و پاورلیفتینگ تلاش می‌کردند تا نام باشگاه فرهنگی ورزشی عصراندام و نام اردکان را در جهان پرواژه کنند.

مسابقات جهانی اوکراین، آن‌گونه که می‌گفتند قرار است از تاریخ ۱۵ لغایت ۲۵ آذرماه با حضور تمام کشورهای صاحب‌نام در رشته‌های وزنه‌برداری، پرس سینه و پاورلیفتینگ برگزار شود که برای اولین بار در تاریخ ورزش شهر، دو ورزشکار اردکانی در این مسابقات شرکت می‌کنند.

محسن فتوحی که قهرمان معلولان و جانبازان کشور در رشته‌های دو و میدانی، پرش طول، پرتاب وزنه، پرس سینه و دو ۸۰۰ متر است؛ ماحصل ۴ ماه تمرین تخصصی خود را رسیدن به رکورد قابل قبول و رو به افزایش در وزن ۶۶ کیلو برشمرد و آرزو کرد در این دوره از مسابقات با دستانی پر به میهن اسلامی برگردد.

علی کاکا هم قهرمان کشور و استان و نایب قهرمان کشور در رشته پرس سینه است. او اکنون با رکورد ورودی ۱۶۰ کیلو (بیش از ده کیلو بالاتر از رکورد آسیا) در وزن ۶۶ کیلوی جوانان، امید فراوانی به کسب مدال در اوکراین دارد.

برای سعید بهشتی که اکنون به عنوان مربی تیم ملی اعزامی به اوکراین و دو عزیزکی که به امید خدا قرار است نام اردکان را در فراتر از مرزها بلندمرتبه نمایند؛ آرزوی موفقیت و سربلندی داریم.



در کشورهای پیشرفته تنها نگاه و دید قهرمانی نسبت به ورزش ندارند و به ورزش عمومی اهمیت بیشتری می‌دهند. حتی برخی کشورها مانند سوئد، سوئیس، نروژ، اتریش و... از نظر کسب مدال نیز در رتبه پایین‌تری نسبت به ما قرار دارند. آیا این بدین معناست که برنامه‌های تربیت بدنی در این کشورها بخوبی رعایت نمی‌شود؟ خیر چنین مطلبی صحیح نیست. شاخص سلامت که یکی از اصلی‌ترین شاخص‌ها برای نمایش تندرستی عمومی مردم آن کشور است، به مقدار خیلی زیادی از کشورهای دیگر پیشی گرفته است. هرچند در این مجال نمی‌توان کشورمان را با کشورهای پیشرفته مقایسه کرد اما جالب است بدانید در اکثر مدارس کشوری چون ژاپن علاوه بر فضای روباز برای فعالیت ورزشی، فضای سروشیده‌ای نیز در اختیار ساعت ورزش دانش آموزان آن‌هاست. مجموعه‌ای از آئین‌نامه‌های استاندارد اجرای طرح‌های عمرانی مبنی بر ایجاد امکانات ورزش در مدارس برای ساخت مدارس تصویب شده؛ اما این نیز مطمئناً مانند خیلی از آئین‌نامه‌های تشریفاتی، در پستوهای وزارتخانه در حال خاک خوردن است و کارفرمایان و پیمانکاران نوسازی و تجهیز مدارس حتی از وجود آن‌ها نیز کاملاً بی‌اطلاع‌اند.

فاصله فضای آموزشی ما برای درس تربیت بدنی در مدارس با استانداردهای جهانی خیلی زیاد است، اما آن‌چه در ایران تصویب شده این است که در مدارس ابتدایی دخترانه بر اساس اقلیم‌بندی کم‌تر از ۵ کلاس، ۳۷۵ متر مربع زمین روباز، مدارس دخترانه و پسرانه برای تمامی اقلیم‌ها ۵ کلاس به بالا ۱۸۰ متر مربع سروشیده، ۱۰ کلاس به بالا نیز ۳۷۵ متر مربع فضای ورزشی سروشیده مورد نیاز است. همان‌طور که مشاهده می‌کنید آن چنان نیاز به ساختن سالن‌های بزرگ نیست

در سال‌های اخیر افراد زیادی برای جذب نیروی معلم ورزش در ردیف حقوقی قرار گرفته‌اند اما با این حال هنوز کمبود نیرو وجود دارد. در حال حاضر با توجه به وجود فارغ‌التحصیلان دارای تحصیلات تکمیلی، آموزش و پرورش می‌تواند با جذب آن‌ها پارهای از مشکلات موجود را برطرف کند.

در جامعه ما باب شده است هر گاه هر تیمی شکست می‌خورد، مسئولان می‌گویند ریشه مشکل از ورزش مدارس ما آب می‌خورد. اما این، مطلب اشتباهی است، چرا که با یک و نیم یا دو ساعت ورزش در هفته مگر می‌توان قهرمان‌پروری کرد؟

آن‌چه در این زمینه انجام گرفته این است که اساسنامه‌ای تحت عنوان مدارس ورزش و باشگاه‌های ورزش دانش‌آموزی در شورای عالی آموزش و پرورش به تصویب رسیده تا آن دسته از دانش‌آموزان که استعداد بالقوه ورزشی دارند جذب مدارس ورزشی یا باشگاه‌های ورزش دانش‌آموزی شوند؛ اما این نیز کافی نیست و نیاز به اهتمام بیشتر در پیاده‌سازی آن وجود دارد. با توجه به علاقه وصف‌ناپذیر دانش‌آموزان نسبت به زنگ ورزش به‌نظر می‌رسد وقت آن رسیده تا در تعداد ساعات ورزش هفتگی دانش‌آموزان نیز تجدید نظری صورت گیرد.

در پایان باید اشاره کنیم لازم است ظرفیت‌های ساختاری، منابع انسانی، مالی و امکانات را ارتقاء دهیم و تا حد ممکن از جنبه‌های تبلیغی در کار خود بکاهیم تا به دور از حواشی و کج‌بینی‌ها به‌صورت اصولی، مشکل اساسی ساختار ورزش آموزش و پرورش کشور که سال‌های درازی است بر زمین مانده نیز حل شود.

معلمان تربیت بدنی را نداریم، اما باید برنامه‌ای درست و دقیق در نظر گرفته شود تا زحمات این عزیزان به سمت و سوی صحیح هدایت شود و مسلم است همان‌طور که مسئولان در مدارس به ساخت فضاهای علمی و فرهنگی اهتمام دارند باید فضایی هم به سالن ورزشی اختصاص یابد.

اگر دانش‌آموزان که بخش اعظم هر جامعه‌ای را تشکیل می‌دهند به‌صورت علمی



ابوالفضل میرجانی ارجنان

کارشناس ارشد تربیت بدنی و دبیر ورزش

تحت آموزش‌های مربوط به تربیت بدنی قرار گیرند؛ نسلی باشاط و سالم خواهیم داشت. دانش‌آموزان باید بدانند که نیاز به ورزش همچون نیازهای دیگر مثل غذاخوردن و نفس کشیدن ضروری است و با ورزش می‌توان از پرداخت هزینه‌های درمانی در آینده (چه از لحاظ جسمانی چه از لحاظ روانی) پیشگیری کرد.

متأسفانه اکثر مدارس ما با کمبود امکانات مواجه هستند ولی ما می‌توانیم با برنامه‌هایی، به‌صورت موقت از سایر امکاناتی استفاده کنیم که در شهر وجود دارد. چه بهتر است بین آموزش و پرورش و شهرداری و حتی اداره ورزش و جوانان تعاملی برقرار شود تا دانش‌آموزان نیز از این امکانات بهره‌مند شوند. البته این درست است که امکانات اندک است؛ اما از همین امکانات کم هم به‌طور صحیح استفاده نمی‌شود.

به‌نظر اکثر کارشناسان امر ورزش، کلاس درس تربیت بدنی حیاط مدرسه نیست، بلکه سالن ورزش است. باید امکانات به‌همراه محتوای درس تغییر کند. گویا چند سالی است که دستورالعملی به مراجع ذی‌ربط ابلاغ شده تا سالن‌های ورزشی در خود مدارس یا حداقل در نزدیکی آن‌ها ساخته شوند. مدیران و مسئولین با عنایت به دستورالعمل‌های این‌چنینی می‌توانند شرایط خوبی را برای دانش‌آموزان خود مهیا کنند. متأسفانه آموزش و پرورش ما نیز همان کاری را می‌کند که وزارت ورزش و جوانان انجام می‌دهد، یعنی توجه به اقلیت. بودجه ورزشی که باید صرف کلیه دانش‌آموزان شود تنها صرف چند نفر ورزشکار زنده می‌شود. بیشتر بودجه اختصاص داده شده صرف ورزش قهرمانی می‌شود.

مسابقات دانش‌آموزی در سطح کلان خوب است، اما تعداد شرکت‌کنندگان در این مسابقات محدودند. این در حالی است که نزدیک به ۱۵ میلیون دانش‌آموز داریم و بودجه و امکانات را باید برای ۱۵ میلیون در نظر بگیریم. این رسالت اصلی تربیت بدنی در آموزش و پرورش است.

صدای سوت ناظم به صدا در آمد، همه با شنیدن این صدا در جای خود میخ‌کوب شدند.

دانش‌آموزان آن‌چنان بر سر تصاحب توپ وصله‌شده بر روی کف بتونی حیاط مدرسه به جان هم افتاده بودند که بیا و ببین! یقه لباس یکی از آن‌ها پاره شده بود؛ سر زانوی دیگری پس از برخورد با زمین ریش شده بود؛ آن یکی از حرارت عصبانیت چهره‌اش برافروخته بود؛ یکی دیگر نیز در اثر وساطت و میانجی‌گری، مشت‌ی از غیب خورده و نقش بر زمین شده بود. خلاصه اوضاع قاراشمیشی بود! معلم کلاس که طبق معمول سر زنگ ورزش که اتفاقاً زنگ آخر هم بود به یاد بدهکاری‌ها و مشکلات خود می‌افتاد و پس از پرتاب توپ کم‌پاد و وصله‌شده نامناسب در هوا غیبش می‌زد، مدیر و ناظم هم که مشغول کارهای دفتری خود بودند. گویی همه یادشان رفته بود که تعدادی از عزیزان جان و دل‌بندان خانواده‌ها در حیاط مدرسه، کلاس درس مهم و پرخطری همچون «ورزش» را بدون معلم می‌گذرانند.

بر اثر همه‌پم‌های که روی حیاط اتفاق افتاده بود و اطلاع‌رسانی چندی از دانش‌آموزان به دفتر مدرسه، ناظم به سرعت خود را به کارزار رسانیده بود. مثل فوتبال آمریکایی همه را از جلوی راه خود کنار می‌زد تا بالاخره به نفر صاحب توپ رسید که بنظر یُغرتر از تمامی دانش‌آموزان بود و چون قدرت‌ش به بقیه می‌چربید، توپ را در بغل گرفته و اجازه هیچ‌گونه فعالیتی را به بقیه نمی‌داد. ناظم عصبانی توپ را از او گرفت و با ضربه مهلکی او را نقش بر زمین کرد و سپس گفت: شما دانش‌آموزان زبان‌نفهم همان بهتر که ورزش نداشته باشید و بروید سر کلاس‌هایتان. حالا توپ‌تان را به دفتر می‌برم تا دیگر از این درگیری‌ها درست نکنید!

این، تنها گوشه‌ای از زنگ ورزش ما در گذشت‌های نه‌چندان دور بود که اتفاقاً تا چند سال پیش هم همین، روند حاکم بر کلاس‌های ورزش در مدارس ابتدایی بود. آن زمان ما همه کودکانی بودیم که مطمئناً اگر به ما توجه درست شده بود در چنین سال‌هایی چشم و چراغ‌های ورزش این مملکت لقب می‌گرفتیم؛ فقط اگر و تنها اگر...

از تاریخ و آمار این چنین برمی‌آید که درس تربیت بدنی از سال ۱۳۰۶ در برنامه درسی مدارس کشورمان گنجانده شده و در این ۸۵ سال، پیشرفت و توسعه قابل ملاحظه‌ای نداشته است. این درس چون گذشته چندان جدی گرفته نمی‌شود و موانع و کاستی‌های بسیاری بر سر توسعه آن وجود دارد. البته گام‌های مثبتی در جهت جبران گذشته برداشته شده؛ اما به علت کمبود اعتبارات و ضعف مدیران، چندان موفق نبوده است.

با توجه به این‌که امروزه «کم‌حرکی» یکی از مهم‌ترین علل چاقی، ناهنجاری‌های قاعدتی، و مبتلاشدن به بسیاری از بیماری‌هاست و تأسفبارتر این‌که بی‌حرکی و کم‌حرکی در بین کودکان و نوجوانان هم بسیار شایع است؛ به نظر می‌رسد مدرسه نقش عمده‌ای در آموزش مهارت‌ها و هنجارها و شیوه درست زندگی به دانش‌آموزان داشته باشد. طبق تحقیقات انجام‌گرفته، نارسایی جسمانی بین دانش‌آموزان زیاد است. این مشکلات را می‌توان در زنگ‌های ورزش تشخیص داد و حتی درمان کرد.

در طول این سالیان دراز مسئولان آموزش و پرورش و مدیران ارشد هم توجه خاصی به آن نکرده‌اند و برای‌شان فقط ورزش کردن دانش‌آموزان مهم بوده است. آن‌چه مسلم است باید بین ورزش و درس تربیت بدنی تفاوت قائل شد. عامل پیشرفت کشوری تربیت بدنی، نگرستن و توجه به آن به عنوان یک «درس» است. متأسفانه در حال حاضر دانش‌آموزان به‌جای ورزش، «بازی» می‌کنند و معلم ورزش بیشتر نقش ناظم کلاس را ایفا می‌کند و نقش آموزشی او کم‌رنگ است. البته خدای ناکرده قصد زیر سؤال بردن ارزش و زحمات

همایش دوچرخه‌سواری غدیر

به مناسبت هفته ولایت و امامت و به میمنت عید سعید غدیرخم، همایش سراسری دوچرخه‌سواری در اردکان روز جمعه ۹۱/۸/۱۲ با حضور ششصد نفر از دوچرخه‌سواران اردکانی از روبروی شهرداری آغاز و پس از طی مسیر خیابان‌های امام (ره)، میدان شهدا، خیابان صدرآباد و میدان آزادی به ورزشگاه آزادی ختم شد. در پایان این رقابت که با شرکت اقشار مختلف مردم برگزار شد؛ به قید قرعه به ۹۰ نفر از شرکت‌کنندگان جوایزی اهدا شد.

مراسم اختتامیه المپιάد ورزشی دارالعباده یزد

مراسم اختتامیه المپیاد ورزشی دارالعباده یزد ۱۰ آبان‌ماه برگزار شد. این همایش با حضور نماینده ولی فقیه در استان و امام جمعه یزد، استاندار یزد، جمعی از مسئولین استان و رؤسای هیئت‌های ورزشی و ورزشکاران از ساعت ۱۸ در سالن همایش‌های هلال احمر برگزار شد. در این همایش از قهرمانان و مدال‌آوران رشته‌های مختلف ورزشی در این المپیاد تجلیل به‌عمل آمد. المپیاد ورزشی دارالعباده یزد در دوازده رشته ورزشی و به میزبانی شهرستان‌های مختلف برگزار شد.

اعزام بانوان دوچرخه‌سوار به لیگ کورسی

دومین مرحله از رقابت‌های لیگ کورسی بانوان در دو رده سنی جوانان و بزرگسالان و در مواد پیست و جاده، از روز شنبه (پانزدهم

مهر ماه) به مدت ۳ روز تحت عنوان گرامیداشت «شهادی زن» در

پیست دوچرخه سواری مجموعه ورزشی آزادی برگزار شد.

در این دوره از رقابت‌های لیگ کورسی بانوان، ۸۶ رکابزن از تیم های (ترافیک تهران، باشگاه دبیری تبریز، اطلس اصفهان، پیراهن سوین، یزد، کردستان، کنگاور، مدرسه دوچرخه سواری آزادی، پاسارگاد و همدان) حضور داشتند..

دیدار با امام جمعه

مسئولین و کارمندان اداره ورزش و جوانان شهرستان اردکان و رؤسا و نائب رئیسان هیئت‌های ورزشی به مناسبت هفته تربیت بدنی در روز سه‌شنبه دوم آبان ۱۳۹۱ به دیدار امام جمعه شهر اردکان حجت الاسلام والمسلمین حسینی رفتند.

در این نشست پس از ارائه گزارش از فعالیت‌های این اداره و هیئت‌های ورزشی و بیان برخی مشکلات از امام جمعه خواستند خیرین ارجمند در این زمینه تشویق شوند و برای رهنمود در یک سال آتی توصیه‌هایی ایراد فرمایند.

در ادامه حضرت حجت‌الاسلام حسینی ضمن تشکر از همکاری این اداره با ستاد نماز جمعه و در اختیار قراردادن سالن ورزشی جنب مصلی برای برگزاری برنامه‌های فرهنگی «مه‌د آدینه‌ها» بر لزوم فعالیت ورزشی برای اعتلای سلامت جامعه و جلوگیری از انحرافات جوانان تأکید نمودند و افزودند ورزش بویژه در رشته های مستعد شهرستان و کشور پی گیری شود.

مسابقات اسکیت سرعت بانوان



مسابقات استانی اسکیت سرعت بانوان در دوره سنی خردسالان و نونهالان روز جمعه ۹۱/۸/۵ در یزد برگزار شد که در رده سنی خردسالان، خانم‌ها سیده شجاع الدینی و مریم پایدار از اردکان به ترتیب موفق به کسب مقام اول و سوم شدند.

همایش بزرگ پیاده روی خانوادگی

صبح جمعه ۹۱/۷/۲۸ به مناسبت گرمی‌داشت هفته تربیت بدنی و خانواده همایش بزرگ پیاده‌روی خانوادگی با همکاری فرمانداری، شهرداری، ستاد حوادث غیرمترقبه، دفتر نماینده و اداره ورزش و جوانان در شهرستان اردکان برگزار شد.

این همایش ساعت ۷ باامداد از محل پارک شهر اردکان و با حضور ۲۰۰۰ نفر از مردم شریف، فرماندار، شهردار، معاونت اداره کل ورزش و جوانان استان و جمعی از مسئولین محترم شهرستان

آغاز شد و در مسیر خیابان امام خمینی (ره)، خیابان شریعتی، خیابان شهید صدوقی، خیابان احمدی روشن ادامه یافت و در محل باغ ملی اردکان خاتمه یافت که با اجرای نرمش صبح گاهی پایان یافت. در این مراسم هدایای ارزنده ای به قید قرعه شامل سه کمک هزینه سفر به مشهد مقدس ، ۹ دوچرخه و لوازم ورزشی اهدا شد.

بازدید رئیس فدراسیون تنیس روی میز

در حاشیه میزبانی مسابقات لیگ دسته سوم تنیس روی میز کشور در استان یزد رئیس فدراسیون تنیس روی میز کشور از خانه

پینگ‌پنگ اردکان بازدید نمود.

«زارع‌پور» در خلال این بازدید با ابراز خرسندی از پتانسیل جدید ایجاد شده در زمینه تنیس روی میز در شهرستان اردکان خصوصاً در رده سنی نونهالان، از تلاش‌های فرماندار و رئیس تربیت بدنی این شهرستان تقدیر کرد و آینده بسیار خوبی را برای این رشته ورزشی در شهرستان اردکان پیش‌بینی نمود.

رئیس فدراسیون تنیس روی میز کشور که به اتفاق دبیر این هیئت در استان به اردکان آمده بود مورد استقبال رئیس اداره ورزش و جوانان این شهرستان و بخشدار مرکزی اردکان قرار گرفت و بخشی از امکانات عمرانی و سالن‌های در نظر گرفته شده برای ورزش تنیس را مورد بازدید قرار داد. رئیس این فدراسیون جهت تجهیز سالن اختصاصی تنیس روی میز در اردکان (خانه پینگ‌پنگ) قول مساعد داد و آمادگی خود را برای اعزام مربی تیم ملی تنیس جهت انجام اردوهای آموزشی و آمادگی این رشته به اردکان اعلام نمود.

را نگران سلامتی افراد و محیط زیست می کند. در خلال گفتگویی متوجه شدم که دود مذکور بعضاً به خاطر این که بخشی از سیستم پالایش به علت نقص فنی از جمله این که تعداد قابل توجهی از کیسه های فیلتر دچار شوک حرارتی شده و از کار افتاده اند، بوده که توسط کارشناسان نواقصی که در سیستم ایجاد شده بررسی و مرتفع گردیده است. مضافاً این که در پروسه تولید به منظور کاهش آلودگی مبادرت به افزایش مصرف آهن اسفنجی تا حد ۵۰ الی ۶۰ درصد و استفاده از قراضه مرغوب گردیده است و کارشناسان خبره بررسی های لازم را به عمل آورده اند و یکی از شرکت های محرب که دارای تجربه بیش از ۲۰ سال و رزومه طراحی سیستم تهویه و پالایش برای تعداد قابل توجهی از کارخانجات فولادی کشور می باشد طراحی انجام و هم اکنون این واحد در حال نصب جدیدترین فیلترهای تصفیه می باشد و دود ناخواسته ای که از شارژ کوره ذوب متصاعد می شود؛ ان شاء الله با نصب این فیلتر نیز مشکل حل شده از نظر حفظ محیط زیست هم خاطر همشهریان فهیم اردکانی آسوده خواهد شد.

حوزه فرهنگ

هرچند شاید در نگاه اول فولاد و فرهنگ تنها وجه مشترک شان همان حرف اول شان باشد اما نگاهی به عملکرد خوب فولاد کیوان، به خوبی ثابت می کند که عزیزان دست اندر کار این کارخانه تمام تلاش خود را به کار بسته اند تا توسعه صنعت و فرهنگ در این کارخانه متوازن باشد. همکاری و مساعدت کارخانه در اموری نظیر ورزش صبحگاهی پیش کسوتان، حمایت مالی از تیم های ورزشی شهر نظیر باشگاه فرهنگی ورزشی شهدای جنت آباد، پرس سینه و پاورلیفتینگ اردکان اعزامی به مسابقات جهانی اوکراین، مشارکت در امور عام المنفعه و خیریه شهر، حمایت از حرکت های محیط زیستی نظیر تأمین علوفه حیوانات وحشی در زمستان، مساعدت و یاری انجمن حمایت از زندانیان اردکان، کمک به زلزله زدگان آذربایجان و... البته در این خصوص پیشنهادهایی به مجموعه مدیریت کارخانه شد که با روی باز از آن استقبال نموده و مقرر شد از تمام ظرفیت های شهر در راستای ارتقاء سطح فرهنگ کارگران و پرسنل کارخانه استفاده شود.

حرف آخر

کم کم یک ساعت گشت و گذار ما در کارخانه فولاد کیوان به آخر خود نزدیک می شد که از مدیر کارخانه خواستم چنان چه حرفی به عنوان حرف آخر دارد مطرح کند که ایشان بلافاصله این گونه گفت: بر خود فرض می دانم از همراهی و همدلی همه مسئولین محترم کشوری، استان و شهرستان که به نحوی از انحاء، موجبات تأسیس و راه اندازی کیوان را فراهم ساختند تشکر و قدردانی نمایم. سازمان سرمایه گذاری خارجی، وزارت صنعت و معدن و تجارت، جناب آقای مهندس تابش نماینده خدوم شهرستان، مسئولین محترم شرکت برق منطقه ای، سازمان صنعت، معدن و تجارت، آقایان روستایی فرماندار سابق و کمالی فرماندار فعلی شهرستان، ادارات محیط زیست، راه و ترابری، کار و امور اجتماعی و مسئولین محترم ادارات شهرستان که در راه اندازی و حل مشکلات و معضلات همراهی و از هیچ کوششی فرو گذاری نکرده اند صمیمانه سپاس گزاریم. از او که خداحافظی کردیم، بیش تر این دغدغه ذهن مان را مشغول کرده بود که نکند توسعه متوازن و پایدار اردکان در هیاهوی صنعت از یادمان برود.

فولادی سرد، اراده ای گرم، همتی ستودنی

گفت و گو: مرتضی عابدی اردکانی



نیازی نیست خیلی از اردکان دور شوی؛ به کیلومتر ۲۰ جاده ترانزیت اردکان تهران نرسیده سمت چپ، چند سوله از دور توجهت را جلب می نماید. هرچند بعدها به عظمت کارخانه پی بردم اما آن چه تا آخر تهیه گزارش برایم مهم بود؛ کیوان، اولین شرکت ایرانی در استان با سرمایه گذاری ۱۰۰ درصد خارجی می باشد.

مهندس سومیت گویتا، سهام دار اصلی کیوان بوده و مهندس وی جی گویتا، سهام دار و مهندس ناظر کارخانه می باشد. چند سال قبل که سرمایه گذاران هندی برای تأسیس و راه اندازی این کارخانه به رایزنی در ایران مشغول بودند؛ اردکان را به خاطر موقعیت قطبی که در صنعت فولاد دارد پذیرفته و در تاریخ ۸۷/۱/۲۷ با اخذ مجوزهای لازم، عملیات اجرایی آغاز و در تاریخ ۸۹/۱/۳ با ۱۵۰ پرسنل ایرانی و هندی این کارخانه شروع به کار می نماید.

این کارخانه با ظرفیت اسمی ۷۵۰۰۰ تن در سال هم اکنون روزانه ۲۰۰ تن فولاد جهت مصارفی نظیر میلگردسازی و یا تهیه نبشی و ناودانی عرضه می نماید. ناگفته نماند که در آینده ای نه چندان دور شاهد راه اندازی کارخانجات نورد در جوار این کارخانه خواهیم بود.

کارخانه از سه بخش دریافت و تفکیک ضایعات، ذوب ضایعات به همراه آهن اسفنجی و ریخته گری CCM تشکیل شده است. کوره القایی کارخانه با دمای ۱۶۵۰ درجه توسط برق، مهم ترین قسمت کارخانه می باشد.

در فضایی صمیمانه برخی از دغدغه های خود و همشهریان مان را که شاید دسترسی به مجموعه مدیریت این کارخانه نداشتند در میان گذاشتیم و آن چه در ادامه مطلب می خوانید؛ حاصل این سؤال و جواب ها می باشد.

ایمنی کارخانه

اول از بحث روز کارخانه که در میان همشهریانم بیش تر از هر چیز دیگری دهان به دهان می گردد؛ از فرهاد فخرالدینی مدیر اجرایی جوان این کارخانه پرسیدم: کیوان، اولین ذوب فولاد در اردکان بوده و طبیعی است که حوادث ناگواری که بخشی از کارهای سخت و خطرناک این کارخانه می باشد؛ بیش از هر چیز دیگر نمود داشته باشد.

ایشان شرکت مجری طرح (مکاترم) را یکی از شرکت های معتبر هند در زمینه فولادسازی بر شمرده و مدعی شدند که وسایل و ادواتی که در تجهیز و راه اندازی این کارخانه به کار گرفته شده است؛ در حد استانداردهای جهانی بوده و با رعایت تمامی جوانب ایمنی، نصب و راه اندازی گردیده است. وی اما رعایت نکات ایمنی و حفظ سلامت کارگران را از ضروریات کار در این مکان صنعتی بر شمرد. وی با عنایت به سابقه روشن کشور هند در صنعت فولاد از کارخانه کیوان به عنوان کارخانه افتخار آفرین استان در زمینه فولاد نام بردند.

خطراتی فولادی

در خلال صحبت هایم با مدیر این کارخانه متوجه شدم که شیرین ترین خاطره اش از این کارخانه زمان راه اندازی آن است و تلخ ترین آن حوادث ناگواری است که علی رغم تمهیدات ایمنی و آموزش های لازم منجر به فوت کارگران کارخانه شده بود.

محیط زیست

گاهی دیده می شود که بر فراز کارخانه، دود سیاهی در جریان بوده که انسان

راز ماندگاری پیش کسوتان ورزشی شهرستان در عرصه مربی گری

گفت و گو: احمد شکراللهی



اشاره: در این برهه از زمان در ورزش شهرستان شاهدیم

که بسیاری از مربیان جوان و دارای تحصیلات عالیه یا پا در حیطه مربی گری نمی گذارند و یا بعد از تجربه کوتاه و نه چندان موفق، عرصه مربی گری را ترک می کنند. در مقابل نیز مربیانی داریم که سال های متمادی مشغول پرورش استعداد های ورزشی شهرستان هستند. در این مقاله سعی شده تا با گفت و گو با مربیان پیش کسوت، ضمن آشنایی با آن ها، راز ماندگاری و تداوم کاری شان را در عرصه مربی گری جو یا شویم.

نادر قاضی: متولد ۱۳۳۲ در اردکان، ۲۵ سال سابقه مربی گری سطح یک بین الملل، داور سطح یک ملی در رشته ورزشی والیبال

• آقای قاضی، از آغاز فعالیت های ورزشی تان بگویید.

از زمانی که خود را شناختم، شور و هیجان زیادی داشتم و از همان ۶ سالگی با بچه های محل در کوچه بازی های بومی - محلی و مسابقات ورزشی ابتکاری می پرداختیم. در دوران ابتدایی نیز در مدرسه بازی های متنوع ورزشی را تجربه کردم. در کلاس ششم با والیبال آشنا شدم و این آشنایی با آوردن توپ های خارج شده از زمین برای بازیکنان شروع شد. در دبیرستان در اکثر تیم های ورزشی مثل والیبال، فوتبال و دوومیدانی و عضو بودم و در مسابقات آموزشگاهی شرکت می کردم. بعد از اخذ مدرک دیپلم و پایان دوره خدمت هم زمان با بازی والیبال کار مربی گری را نیز آغاز کردم و در تمام سطوح سنی مشتاقان این رشته ورزشی آموزش داده ام. از افتخارات دوران بازی ام، شرکت در اردوی تیم ملی بزرگسالان در سال ۱۳۶۳ جهت شرکت در مسابقات هندوستان می باشد.

• در گذشته ما شاهد موفقیت های بیش تری در عرصه ورزش شهرستان بوده ایم که کم تر سابقه تکرار دارد. علت را چه می دانید؟

در دهه های گذشته بسیاری از معلمان ورزش، خود، مربیان باشگاه ها در بیرون از مدارس

بودند و این امر موجب می شد تا مربیان به کشف استعدادها و راهنمایی آن ها در رشته های گوناگون ورزشی بپردازند. ضمن این که معلمان ورزش رابطه نزدیک و صمیمی با دانش آموزان داشتند که گرایش دانش آموزان را به سمت ورزش بیش تر می کرد.

• پیشنهاد و توصیه شما برای مربیان و معلمان جهت علاقمند نمودن دانش آموزان به ورزش چیست؟

معلمان ورزش باید فواید ورزش را بر روح و جسم دانش آموزان در موقعیت ها و مراسم مختلف مثل صبحگاه و جشن ها بیان کنند.

مسئولین مدرسه باید دید و نگاه ورزشی داشته باشند و معلم را در برنامه های ورزشی همراهی کنند. در جلسات اولیا و مربیان، معلمان ورزش نیز باید حضور داشته و ضمن توجیه والدین برای شرکت فرزندان آن ها در تمرینات منظم ورزشی، فواید ورزش را برای آن ها نیز باز گو کنند.

گسترش امکانات ورزشی در سطح مدارس، حمایت اداره ورزش و جوانان از دانش موختگان

ورزش در امر مربی گری و افزایش سطح دانش مربیان مشغول به همکاری با این اداره، حمایت از پیش کسوتان و استفاده از تجربه های آن ها، حمایت همه جانبه از نخبگان ورزشی، روشن بودن برنامه ها و حمایت های دستگاه ورزشی برای رده های مختلف سنی و روشن بودن مسیر راهیابی به مراتب بالای موفقیت نیز از دیگر مؤلفه هایی است که باید مورد توجه قرار گیرد.

• در مقطع زمانی فعلی که بسیاری از مربیان جوان و تازه کار به دلایل مختلف یا پا در عرصه مربی گری نمی گذارند و یا بعد از یکی - دو سال، مربی گری را رها می کنند؛ چه شده که شما بعد از ۲۵ سال هم چنان علاقه مند و مشتاق مربی گری هستید؟

هر گاه انسان وظیفه و کار خود را برای رضای خداوند انجام دهد؛ ناملایمات های روزگار و موانع ایجاد شده نمی تواند موجب دل سردی و ناامیدی شود. هدف اصلی من در دوران مربی گری، رشد اخلاقی - اعتقادی و دینی نو آموزان همراه با ارائه تجربه های ورزشی بوده که هر گاه این مسائل با تجربه های ورزشی گره بخورد؛ افرادی ساخته می شوند که در زندگی موفق اند و می توانند گلیم خود را از آب بکشند و افرادی خود ساخته خواهند شد.

• چه عواملی می تواند مربی را در مسئولیت خود موفق کند؟

در وهله اول، همراهی خانواده بسیار مهم است. حمایت از مربیان علاوه بر حمایت های دستگاه ورزش و ادارات مختلف نیز در این امر مؤثرند.

• کسب درآمد از راه مربی گری برای شما چه اهمیتی دارد؟

معلمی شغل انبیاست و مربی گری، خود، معلمی است. برایم بسیار آسان بوده تا معدنی را به ثبات برسانم و درآمد خوبی را کسب کنم ولی اعتقاد این است که هر یک از دانش آموزان یک معدن هستند که اگر درست بهره برداری شوند؛ می توانند کشور را آباد کنند.



نادر قاضی، نفر دوم از سمت چپ



شب‌ها در پارک ورزش نکبید



علیرضا بهجتي اردکاني

کارشناس ارشد تربیت بدنی (فیزیولوژی ورزش)

AlirezaBehjati66@gmail.com

روی سختم با افراد مسن و نیز آن‌هایی است که از اضافه‌وزن خود رنج می‌برند. مدتی است می‌بینیم شب‌ها به پارک‌های شهر می‌آیند و به پیاده‌روی و دویدن می‌پردازند؛ لذا لازم دانستم به عنوان فردی که در زمینه فیزیولوژی ورزش اطلاعاتی دارم نکته حائز اهمیت را با شما ورزش‌دوستان در میان بگذارم.

ورزش در ساعات پایانی شب به دلیل پدیده بازدم دی‌اکسیدکربن برای ریه بسیار خطرناک و مضر است و بنا بر نظر کارشناسان، در این ساعات پیاده‌روی در معابر عمومی شهر بهتر از پیاده‌روی در سطح پارک‌هاست. حتی توصیه می‌شود افراد در ساعات شب بر نیمکت‌هایی که در محیط‌های پُردرخت پارک‌ها قرار دارند ننشینند؛ زیرا خطر بروز خفگی به دلیل انتشار دی‌اکسیدکربن زیاد از برگ درختان وجود دارد.

انسان و بیش‌تر موجودات زنده، اکسیژن هوا را جذب کرده و صرف سوخت و سازهای داخلی می‌کنند و در عوض دی‌اکسیدکربن به هوا برمی‌گردانند. این فرایند تولید دی‌اکسیدکربن، تنفس نام دارد. تنفس در زندگی انسان و موجودات دیگری که مصرف‌کننده اکسیژن هستند؛ نقشی اساسی ایفا می‌کند به‌گونه‌ای که اگر برای چند لحظه مانع تنفس شویم، موجود زنده از هستی ساقط می‌شود.



تنفس فرایندی است در جهت گردش عقربه‌های ساعت. در جنگل، می‌توان تغییرات مشخص غلظت دی‌اکسیدکربن را اندازه‌گیری کرد. توزیع متوسط دی‌اکسیدکربن در جو، حدود ۳۲۰ قسمت در میلیون است. باطالع خورشید، عمل فتوسنتز آغاز می‌شود و دی‌اکسیدکربن موجود را درختان مصرف و به ترکیبات آلی تبدیل می‌کنند و مقدار آن شدیداً کاهش می‌یابد. در اواسط روز، شدت تنفس بالا می‌رود و مصرف دی‌اکسیدکربن کاهش می‌یابد و به ۱۰ تا ۱۵ قسمت در میلیون (کم‌تر از متوسط روزانه اندازه‌گیری شده در ناحیه تاج درخت) می‌رسد. با غروب خورشید، عمل فتوسنتز هم متوقف می‌شود؛ اما تنفس ادامه می‌یابد و مقدار دی‌اکسیدکربن در نزدیکی سطح زمین ممکن است به ۴۰۰ قسمت در میلیون هم برسد.

فعالیت طبیعی شش‌ها بدین طریق است که اکسیژن دریافتی از هوای سالم را از طریق دم جذب کرده و پس از آن دی‌اکسیدکربن را به صورت بازدم از بدن خارج می‌کنند. بنابراین هنگامی که افراد، شب و در محیطی پُردرخت ورزش می‌کنند نه‌تنها بر اثر این فعالیت اکسیژن بیشتری وارد بدن آن‌ها نمی‌شود که باعث وارد شدن دی‌اکسیدکربن به ریه‌ها و دم و بازدم مکرر دی‌اکسیدکربن و کاهش میزان اکسیژن مورد نیاز برای بدن می‌شود. بنابراین بهترین گزینه آن است که افراد ساعات شب را به پیاده‌روی و نه ورزش سنگین در محیط‌های پُردرخت اختصاص دهند؛ زیرا در نتیجه ورزش سنگین میزان دم و بازدم در هر دقیقه بسیار بالا می‌رود و افرادی که در ساعات شب در پارک‌ها می‌دوند؛ در خطر جذب دی‌اکسیدکربن بیشتر قرار می‌گیرند و این مسئله در درازمدت عوارضی را در ریه آن‌ها پدید می‌آورد.

بلندپروازی با توپ و تور

در سال ۹۰ با دعوت از دو بازیکن رده نوجوانان و ۲ بازیکن رده جوانان این تیم به اردوی تیم ملی والیبال کشور، انگیزه مضاعفی در میان اعضاء جوان و نوجوان این تیم ایجاد شد. البته لازم به ذکر است که عوامل دیگری نیز در مسیر موفقیت این تیم نقش داشتند که به عنوان مثال می‌توان به کمکهای مالی صنایع شهرستان به ویژه حمایت‌های مدیریت مجتمع معدنی و صنعتی چادرملو و برخی کارخانجات کاشی اردکان و همچنین حمایت‌های مادی و معنوی بیت معزز حضرت آیت‌الله بهجتي (شفق) اشاره نمود.

در سال ۱۳۹۱ بنا به پیشنهاد نماینده محترم مردم اردکان در مجلس شورای اسلامی و با هدف جذب بودجه خارج از حوزه شهرستان، گروه پیشگامان کویر یزد، به عنوان حامی مالی این باشگاه انتخاب شد و نام این تیم از «شفق اردکان» به «پیشگامان شفق اردکان» تغییر یافت.

نماینده اردکان در لیگ دسته اول والیبال کشور، هم‌اکنون در گروه الف این مسابقات حضور دارد و در طی ۵ هفته گذشته از شروع این مسابقات، نتایج ذیل را در رقابت با حریفان به دست آورده است:

در هفته اول لغایت پنجم، این تیم در رقابت با تیم‌های «بیرگلد ایرانیان رشت»، «گاز تهران»، «طلایی‌پوشان ورامین»، «آریاصنت بابلکنار» و «شهرداری زاهدان» به ترتیب با نتایج (۰-۳)، (۰-۳)، (۰-۳)، (۱-۳) و (۲-۳)، چهار بازی را با برد و یک بازی را با باخت پشت سر گذاشت و هم‌اکنون با ۱۳ امتیاز در صدر گروه الف لیگ دسته اول والیبال کشور قرار دارد.

لازم به ذکر است که از مجموع ۱۴ بازیکنی که هم‌اکنون با این تیم قرارداد دارند، ۳ بازیکن اردکانی، یک بازیکن یزدی و بقیه غیربومی می‌باشند. همچنین اعضای کادر فنی و سرپرستی این تیم را نیز آقایان نادر قاضی (سرمرپی)، محمدرضا سالک (مرپی)، مهدی طالبیان (کمک مرپی)، مهدی شاکر (سرپرست) و مجید شاکر (تدارکات) تشکیل می‌دهند.

برای این نماینده شایسته شهرستان در رقابت‌های لیگ والیبال دسته اول کشور آرزوی موفقیت روزافزون و صعود به لیگ برتر والیبال ایران و کسب عناوین افتخارآفرین را آرزو داریم.

والیبال اردکان از دیر باز شهره خاص و عام بوده و والیبالست‌های این شهر همواره دست‌کم در سطح استان یزد، جزو بهترین‌ها در این رشته ورزشی بوده‌اند و با کسب عناوین متعدد، اردکان را به عنوان یکی از قطب‌های برتر و مستعد والیبال استان، بلکه جنوب و جنوب شرق ایران معرفی کرده‌اند. در سال‌های اخیر، حضور برخی از والیبالست‌های اردکانی در اردوی تیم ملی والیبال کشورمان، عیار واقعی استعدادهای نهفته این شهر پیرامون این رشته جذاب و تماشاکر پسند ورزشی را نمایان ساخته است.

اکنون قریب به سه سال است که والیبال اردکان، قدم در راه حرفه‌ای شدن گذارده و با در اختیار داشتن مربیان و بازیکنانی مجرب و همچنین حمایت مسئولین و برنامه‌ریزی هدفمند و صحیح، می‌رود تا افتخاری ماندگار برای این دیار بیافریند و نام اردکان را بار دیگر در ایران اسلامی بر زبان‌ها جاری سازد.

تیم والیبال پیشگامان شفق اردکان که این روزها در صدر گروه الف لیگ دسته اول والیبال کشور قرار دارد، راه دشوار اما آینده‌دار و شیرین دست‌یابی به قله‌های موفقیت را در این ورزش، به نمایندگی از همه اردکانی‌ها و دوستداران رشته والیبال در این دیار می‌پیماید.

اگر خواسته باشید بیشتر با این تیم و تاریخچه و نتایج آن آشنا شوید، بد نیست بدانید که «تیم والیبال پیشگامان شفق اردکان»، ابتدا با نام «تیم والیبال شفق اردکان»، در سال ۱۳۸۸ با تلاش هیئت والیبال شهرستان اردکان و حمایت مسئولین این شهرستان و با هدف رونق بخشیدن به ورزش دوست‌داشتنی والیبال و همچنین وجود یک تیم حرفه‌ای در لیگ کشور و بالطبع ایجاد انگیزه و علاقه در نونهالان و نوجوانان با استعداد شهرستان، تشکیل شد و در مسابقات زیرگروه دسته اول کشور شرکت نمود و با کسب رتبه دوم به لیگ دسته اول والیبال ایران، صعود کرد.

فعالیت این تیم در سالهای ۸۹ و ۹۰ با هدف استمرار حضور در لیگ دسته اول و انجام کار زیربنایی و استعدادیابی با تشکیل مدارس والیبال و تمرینات منظم در رده‌های نوجوانان و جوانان ادامه یافت و با کسب رتبه نهم در سال ۸۹ و رتبه پنجم در سال ۹۰ این مسیر به سمت موفقیت طی شد.

آنچه باید قبل، حین و بعد از ورزش بخوریم

سید مجتبی پایدار ارکانی
کارشناس ارشد تربیت بدنی و مدرس دانشگاه

اندازه، زمان و محتوی وعده و میان‌وعده‌ها، قبل و بعد از تمرین، نقش مهمی در میزان انرژی‌مان در طی تمرینات، چگونگی باز یافتن انرژی پس از تمرینات و چگونگی این که آیا آن چه خورده شده به عنوان سوخت مصرف می‌شود یا به صورت چربی ذخیره می‌شود، دارد.

مایعات مورد نیازمان پیش، حین و بعد از ورزش

دهیدراتاسیون یا کم آبی باعث کاهش کارایی و راندمان در طی ورزش می‌شود و حتی ممکن است سلامتی را به خطر بیندازد. چیزی که به روشنی مشخص است تفاوت زیادی در اندازه بدن‌هایمان، میزان تعریق و مقدار و نوع ورزشی که انجام می‌دهیم وجود دارد. البته نوع آب و هوایی که در آن ورزش انجام می‌شود هم بسیار مهم است. هر کدام از این عوامل ممکن است در نوشیدن ناکافی آب مؤثر باشد.

میزان مایعات مصرفی حین تمرین یا مسابقه باید در حدی باشد که جبران مایعات از دست رفته از طریق تعریق را بکند و از بروز خطر کم آبی بدن (دهیدراتاسیون) و کاهش وزن جلوگیری کند. البته مقداری کاهش وزن در حین و بعد از تمرین، معمول و بی‌اشکال بوده ولی مرز آن ۲ درصد وزن بدن است (مثلاً ۷۵ کیلوگرم برای فرد ۷۵ کیلوگرمی) ولی مقادیر بیش از آن باید حتماً جبران شود. در واقع، در ازای هر کیلوگرم وزنی که ورزشکار کم می‌کند، باید بعد از تمرین یا مسابقه ۱ تا ۲ لیتر مایعات بنوشد تا آب از دست رفته جایگزین شود و مواد زائد حاصل از ورزش هم با تولید ادرار از بدن دفع گردد.

از نظر سرعت جذب، آبی که بالای ۱۲ درجه سانتی‌گراد باشد (تا ۲۸ درجه سانتی‌گراد) بهتر است، اما چون معمولاً افراد به خصوص ورزشکاران، نوشیدنی را استفاده می‌کنند تا از آن لذت هم ببرند، اگر دمای آن زیر ۱۲ درجه سانتی‌گراد هم باشد (تا حدود ۴ درجه سانتی‌گراد که خیلی سرد نباشد)، مشکلی ایجاد نمی‌کند و فقط سرعت جذب کمتر می‌شود.

اگر چه پیشنهاد یک برنامه خاص تنظیم مایعات به علت تفاوت در نیازها سخت است، اما می‌توان جدول زیر را به عنوان یک راهنمای کلی در نظر گرفت:

نوشیدن آب	چه مقدار؟	چه موقع؟
پیش از تمرین	۱ تا ۲ لیوان	حدافل ۱۵ دقیقه
در طی ورزش	نیم تا ۱ لیوان	هر ۱۵-۳۰ دقیقه
بعد از ورزش	۲-۳ لیوان به‌ازای هر ۰/۴۵ کیلوکاهش وزن	هر چه زودتر
اگر تمرینات، طولانی (بیش از یک ساعت) و در محیط گرم و یا مرطوب است، فقط نوشیدن آب در طی تمرینات کافی نیست. ۲ ساعت تمرینات سخت، خالی کردن سوخت بدن که همان گلیکوژن مورد نیاز ماهیچه است را به دنبال دارد. چون آب خالی برآورده‌کننده این سوخت نیست و از طرفی نمی‌توان تمرینات را برای خوردن وعده‌ی مناسب قطع کرد، بهترین روش برای تأمین آب و سوخت مناسب برای بدن در نظر گرفتن یک نوشیدنی مناسب حاوی کربوهیدرات لازم است.		

معمولاً مایعاتی که پیش، حین و بعد از ورزش برای ورزشکاران توصیه می‌شود، آب‌میوه طبیعی و مخلوط آب‌میوه طبیعی و شربت عسل به نسبت مساوی است؛ به شرطی که میزان قند آن از ۸ درصد تجاوز نکند. ولی چون عملاً در تیم‌های ورزشی، استفاده و تهیه آب‌میوه طبیعی و شربت عسل مشکل است، از نوشیدنی‌های تجاری استفاده می‌گردد.

در صورتی که از نوشیدنی‌های تجاری ورزشی استفاده می‌کنید در نظر بگیرید که میزان کربوهیدرات آن بیش از ۶ تا ۸ درصد نباشد و تقریباً هر ۲۰۰ سی‌سی حاوی ۱۲۰ تا ۱۷۰ میلی گرم سدیم باشد. به طور طبیعی با افزودن کمی شکر و نمک به آب این میزان را می‌توان تأمین کرد.

وعده‌ی مورد نیازمان پیش از ورزش

بسیاری از موادی که به عنوان سوخت در طی ورزش در بدن مصرف می‌شود، از آن چه ما قبل از تمرینات ورزشی خورده‌ایم به دست نمی‌آید. در واقع از کربوهیدرات که گلیکوژن نامیده می‌شود و چربی که در ماهیچه‌ها، کبد و سلول‌های چربی ذخیره می‌شود، به دست می‌آید. این‌ها برای تأمین سوخت ۱ تا ۲ ساعت تمرینات شدید ورزشی یا ۳ تا ۴ ساعت تمرینات متوسط ورزشی کافی است.

اگر شما دیابت و یا قند خون پایین دارید بهتر است پیش از ورزش چیزی نخورید. اگر در طی ورزش خیلی گرسنه شدید (خصوصاً اگر میزان انرژی و تمرکز شما را تحت تأثیر قرارداد) و یا اگر بعد از تمرینات، عصبی شدید، حتماً سعی کنید پیش از تمرینات چیزی بخورید تا از بروز این مشکلات جلوگیری کنید.

ادامه در صفحه ۸

چنین اندامی هستند؛ در قسمت‌های پایین‌تنه خود، به‌ویژه ران‌ها و باسن اضافه‌وزن دارند؛ در حالی که دور کمر و بالاتنه‌شان لاغر است. با پهن‌تر کردن عرض شانه و زیر بغل می‌توان در اندام این خانم‌ها تعادل و توازن ایجاد کرد.

تمرینات ایروبیک: این فرم اندام باید برای خلاص‌شدن از چربی‌های پایین‌تنه، تمرینات ایروبیک خود را روی این قسمت متمرکز کند. پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری تمرینات مناسب برای این دسته از افراد است. تمرینات استقامتی باید در حد ملایم تا متوسط انجام شود و از تمرین کردن با استپ خودداری شود؛ چون باعث افزایش سایز پاهای می‌شود.

تمرینات بدن‌سازی: برای ایجاد توازن و هارمونی در این شکل اندام، بهتر است سنگینی وزنه‌ها را در انجام پرس سرشانه، بالا بردن دمبل‌ها از جانب و سیم‌کش از بالا به پایین افزایش دهید. تعداد تکرارهای تمرینات مربوط به بالاتنه را بین ۶-۸ نگه‌دارید. شدت تمرینات اسکوات شما هم باید بین کم تا متوسط باشد و حرکت جلوپا و لانگز را باید بیش‌تر انجام دهید. تعداد تکرارهای حرکات پا را بین ۱۵-۱۰ نگه‌دارید.

• **قالب V:** قالب «V» که قالب قیفی هم نامیده می‌شود، به اندام‌هایی اشاره دارد که عرض شانه‌ها در آن ۵ سانتی‌متر یا بیش‌تر عریض‌تر از عرض ران‌هاست. این افراد معمولاً بالاتنه بزرگی دارند؛ اما پاها و ران‌هایشان لاغر است. با هم‌اندازه‌کردن پایین‌تنه این اندام‌ها با قسمت‌های بالاتنه‌شان می‌توان به آن توازن داد.

تمرینات ایروبیک: پله‌نوردی یا ایروبیک با استپ راه خوبی برای کالری‌سوزی و همچنین افزودن ضخامت پاهاست. تردمیل روی سطح شیب‌دار هم می‌تواند تمرین خوبی برای این دسته از خانم‌ها باشد.

تمرینات بدن‌سازی: برای افزودن حجم پاها، باید روی تمرینات این قسمت از بدن تمرکز کنید. حرکات اسکات، پرس پا، لیفت با پای صاف می‌تواند برای شما فایده‌بخش باشد. انجام حرکات شکل‌دهنده مثل حرکت جلوپا و لانگز هم در اتمام تمرینات‌تان عالی است. از وزنه‌های متوسط تا سنگین استفاده کنید و تعداد تکرارهای حرکات مربوط به قسمت پایین‌تنه را بین ۶ تا ۸ نگه‌دارید.

• **قالب H:** خانم‌هایی که قالب بدن‌شان H است؛ اندامی ورزش‌کاری داشته اما دور کمر و شانه‌هایشان پهن است و تقارن ندارد. این افراد باید با کاهش دور کمر خود، بدن‌شان را متقارن کنند.

تمرینات ایروبیک: این تمرینات باید روی لاغرکردن بالاتنه و متقارن کردن اندام متمرکز باشد. این خانم‌ها می‌توانند از تردمیل روی سطح شیب‌دار و همچنین استپ استفاده کنند.

تمرینات بدن‌سازی: برای متوازن کردن اندام این خانم‌ها باید تمرینات قدرتی را روی پایین‌تنه انجام دهند تا با بالاتنه هارمونی پیدا کنند. حرکات اسکوات، پرس پا و ددلیفت با پای صاف می‌تواند برای این دسته از خانم‌ها مفید باشد. هم‌چنین می‌توانند از حرکت جلوپا و لانگز هم در اتمام تمرینات استفاده کنند. این خانم‌ها باید از وزنه‌های متوسط تا سنگین استفاده کنند و تعداد تکرارها هم برای آن‌ها باید بین ۶-۸ باشد.

• **قالب خط‌کش:** در این قالب بدنی، سینه، کمر و ران‌ها دقیقاً به یک اندازه هستند. این خانم‌ها معمولاً اندامی لاغر و کشیده دارند؛ متابولیسم بدن‌شان بالاست و به راحتی وزن اضافه نمی‌کنند.

تمرینات ایروبیک: این گروه باید تمرینات ایروبیک را باید در حداقل نگه‌دارند و از میان تمرینات کاردیو، حرکات استپ برای آن‌ها بهتر است. این افراد باید بیش‌تر روی تمرینات بدن‌سازی متمرکز شوند.

تمرینات بدن‌سازی: این تمرینات برای این دسته از خانم‌ها باید شدید و کوتاه باشد. روی هر گروه عضلانی باید هفته‌ای یک‌بار کار شود. تمرکز باید روی شدت تمرینات و ایجاد توازن با شکل‌دادن به شانه‌ها، زیربغل و پاها باشد. از تمرینات ترکیبی سنگین مثل پرس سینه، پرس سرشانه، سیم‌کش از بالا به پایین و اسکوات می‌توانند استفاده کنند. تمرکز این افراد باید روی عضله‌سازی باشد؛ از این‌رو بهتر است تعداد تکرارها را بین ۶-۸ نگه‌دارند.

• **قالب 8:** این قالب که معمولاً قالب «ساعت شنی» هم نامیده می‌شود، بهترین و متناسب‌ترین اندام است. قد و وزن این اندام‌ها معمولاً در حد ایده‌آل است. ران‌ها و بالاتنه آن‌ها در یک سایز و اندازه است که ناحیه کمر تقریباً ۲۵ سانتی‌متر لاغر‌تر است. چاقی‌شدن و لاغرشدن این افراد هم کاملاً متوازن است و در سراسر بدن پخش می‌شود.

تمرینات کاردیوی این افراد باید با تمرینات بدن‌سازی آن‌ها متناسب باشد. همه تکنیک‌های ایروبیک برای این افراد خوب است و بهتر است که از انواع آن استفاده کنند.

تمرینات بدن‌سازی: این نوع بدن، بهترین شکل بدنی برای بدن‌سازی و Fitness است. یک برنامه تمرینی متعادل با انواع تمرینات و حرکات برای آن‌ها مفید است. خیلی از این افراد برنامه تمرینی خود را هر ۶-۸ هفته یک‌بار تغییر می‌دهند که فکر می‌کنند برای‌شان مفیدتر است.

• **قالب تخم‌مرغی:** در این قالب بدن که گاهی اندام «سبب‌شکل» هم نامیده می‌شود؛ قد، متوسط یا کوتاه‌تر از نرمال است. بالاتنه معمولاً درشت بوده؛ پاها لاغر هستند و اضافه‌وزن معمولاً در میان‌تنه ایجاد می‌شود.

تمرینات ایروبیک: برنامه منظم ایروبیک مثل تردمیل روی سطح شیب‌دار یا تمرینات ایروبیک استپ برای کاهش وزن کل بدن این افراد ضروری است.

تمرینات بدن‌سازی: تمرینات بدن‌سازی باید روی پاها متمرکز باشد تا این ناحیه از بدن را با بالاتنه متوازن کند. حرکات اسکات، پرس پا و ددلیفت با پای صاف می‌تواند پایین‌تنه را با بالاتنه متناسب کند. برای حفظ تعادل، تعداد تکرارها را باید بین ۶-۸ نگه دارند.

گردآوری: فروغ امین‌الرعا

انتخاب کنید؛ سریع‌تر و راحت‌تر از گذشته به وزن دلخواه خواهید رسید و تناسب اندام خود را برای همیشه حفظ می‌کنید.

در این مقاله چند نکته برای شناخت نوع اندام و آن‌چه باید انجام دهید تا به تناسب اندام دست پیدا کنید، ذکر شده است. اما به خاطر داشته باشید که قبل از شروع هر نوع برنامه غذایی و ورزش، با پزشک خود مشورت کنید.

و خوراک و ورزشی که با نوع بدن شما متناسب است؛ میزان ذخایر بافت چربی خود را محدود کنید و همیشه از تناسب اندام خود لذت ببرید. تنها کاری که باید انجام دهید این است که ورزشی متناسب با اندام‌تان آغاز کنید و عادات غذایی مطابق با ویژگی‌های ژنتیک خود را در پیش گیرید. زمانی که نوع ورزش و برنامه غذایی خود را متناسب با نوع ساختمان بدنی و سوخت و سازتان

کدام ورزش است که می‌تواند بهترین نتیجه را در کوتاه‌ترین زمان به شما ببخشد؟ جواب این سؤال به این بستگی دارد که بدن شما از چه نوعی باشد! افراد مختلف، اندام‌های گوناگونی دارند. شما نوع بدن خود را از پدر و مادر خود به ارث می‌برید و بدون شک نمی‌توانید بلندی قامت یا نوع استخوان‌بندی خود را تغییر دهید؛ اما قادرید با انتخاب نوع خورد



کدام ورزش برای شما مناسب است؟

عادات غذایی مطابق با ویژگی‌های ژنتیک خود را در پیش گیرید.

اندومورف: این افراد اغلب بافت چربی زیادی در شکم و باسن و ران‌ها ذخیره کرده‌اند. بهترین ورزش برای این افراد، ورزشی است که کالری زیاد بسوزاند. اغلب کسانی که چاق هستند از کار با وزنه خودداری می‌کنند زیرا می‌ترسند ماهیچه‌های حجیمی پیدا کنند که آن‌ها را چاق‌تر نشان دهد، اما هر قدر بر بافت ماهیچه‌ای بدن اضافه شود؛ از بافت چربی کم خواهد شد.

ورزش پیشنهادی: ورزش‌های قلبی – عروقی. ۳۰ تا ۶۰ دقیقه و ۳-۶ بار در هفته ورزش کنید تا بیش‌ترین میزان کالری را بسوزانید. باید میزان فعالیت شما در حد متوسط باشد. پیاده‌روی، بالارفتن از پله‌ها و راه‌رفتن روی تردمیل می‌تواند ورزش‌های مناسبی برای شما باشد؛ به شرط این که مراقب باشید بر مفاصل‌تان بیش از حد فشار وارد نشود.

یک تا دو بار در هفته با وزنه نرمش کنید. وزنه‌های سبک به کار ببرید و حرکاتی را انتخاب کنید که تمام بدن را در بر می‌گیرند؛ اما تعداد دفعات حرکات را افزایش دهید (به عنوان مثال پانزده تا بیست بار).

ورزش بانوان

اکثر خانم‌ها دوست دارند برخی از قسمت‌های بدن‌شان را کوچک‌تر کرده و به بعضی دیگر از قسمت‌های بدن‌شان حجم و شکل بدهند. با وجود تمام اطلاعات متضاد و متناقضی که پیش روی شماست، مطمئناً سردرگم هستید که تمرینات‌تان باید چگونه باشد تا نیازهای بدن‌تان از طریق آن تأمین شود. یک راه حل وجود دارد. تشخیص فرم بدن‌تان می‌تواند به شما کمک کند تا برحسب آن، تمرینات‌تان را انتخاب کرده و نیازهای بدن‌تان را برآورده کنید.

شکل و فرم بدن نتیجه مستقیم ژنتیک و همچنین شیوه زندگی شماست. اما با تغییر شیوه و سبک زندگی خود یعنی تغییر عادات غذایی و ورزشی، قدرت تغییر این وضعیت را دارید.



شکل و فرم‌های اصلی بدن

به طور کلی شکل اندام خانم‌ها به ۶ دسته تقسیم می‌شود که عبارت‌اند از:

• **قالب A:** این شکل اندام معمولاً اندام قاشقی هم نامیده می‌شود. افرادی که دارای

بدن شما از چه نوعی است؟

با این‌که هر انسانی منحصر به‌فرد است، همه ما در سه گروه اصلی قرار می‌گیریم: اکتومورف، مزومورف و اندومورف.

نگذارید این اسامی علمی شما را گیج کنند. آن‌چه باید انجام دهید بسیار ساده‌تر از به‌خاطر سپردن این اسامی است. اینک با هر گروه آشنا شوید:

اکتومورف (Ectomorph)

این افراد اغلب لاغرند، پاهای بلندی دارند و بلندقامت‌اند. به‌دلیل سرعت بالای سوخت و ساز در آن‌ها، ذخیره چربی‌شان اندک است. اما ماهیچه‌هایشان نیز ضعیف است.

مزومورف (Mesomorph)

بهترین نوع اندام را دارند. اغلب شانه‌های پهن و کمر باریکی دارند. ماهیچه‌هایشان قدرت کافی دارد و راحت‌تر از افراد دیگر لاغر می‌شوند.

اندومورف (Endomorph)

به‌طور معمول اندامی شبیه به سبب یا گلابی دارند. میزان ذخایر چربی‌شان بیش از بافت ماهیچه‌ای آن‌هاست. صورت‌شان اغلب گرد یا بیضی است و برای مهار وزن‌شان ناچارند تقلا ی زیادی به خرج دهند؛ زیرا سرعت سوخت و ساز در آنان از دیگران کم‌تر است.

اکتومورف: این افراد به سرعت کالری می‌سوزانند و دوست دارند کمی چاق‌تر شوند تا اندامی زیباتر داشته باشند. اما راه حل آن‌ها کاهش فعالیت‌های جسمانی و پرخوری نیست؛ بلکه باید با ورزش بر میزان بافت ماهیچه‌ای خود اضافه کنند. بهترین ورزش برای این افراد، نرمش به همراه وزنه‌زدن است. این نوع ورزش هم ماهیچه‌ها را قوی‌تر می‌کند و هم بر میزان بافت استخوان می‌افزاید که به خصوص در زنان، که مستعد ابتلا به پوکی استخوان هستند، بسیار اهمیت دارد. ورزش‌های قلبی – عروقی هم برای سلامت عمومی این افراد ضرورت دارد.

ورزش پیشنهادی: نرمش و وزنه‌زدن. سی دقیقه و سه بار در هفته از ورزش‌های ایروبیک ملایم مانند پیاده‌روی و شنا استفاده کنید. شنا بهترین ورزش برای شماست؛ زیرا مقاومت آب در برابر حرکات شما، برای ساخته‌شدن ماهیچه‌ها بسیار مفید است. **مزومورف:** این افراد اغلب ماهیچه‌هایی قوی دارند و میزان چربی بدن‌شان کم است؛ بنابراین ترکیب متعادلی از ورزش‌های ایروبیک و نرمش‌های استقامتی که میزان انعطاف و قدرت بدنی آن‌ها را افزایش می‌دهد؛ بهترین انتخاب برای آن‌هاست.

ورزش پیشنهادی: یوگا و نرمش‌های استقامتی، سه بار در هفته. با این برنامه ورزشی، ماهیچه‌ها قدرت خود را حفظ می‌کنند؛ اما حجیم نمی‌شوند و همچنین بر میزان انعطاف‌پذیری بدن افزوده خواهد شد. ورزش‌های قلبی – عروقی و حرکات شدید و مداوم استپ برای یک یا دو بار در هفته برای شما مناسب است. با این روش بر سلامت بدن خود خواهید افزود و از بی‌خوابی جلوگیری خواهید کرد؛ بدون این‌که بر بافت ماهیچه‌ای خود اضافه کرده باشید.

تنها کاری که باید انجام دهید این است که ورزشی متناسب با اندام‌تان آغاز کنید و

ثروتمندترین ورزشکاران جهان

ممکن است تصور کنید فقط فوتبالیست‌ها می‌توانند درآمدهای میلیونی داشته باشند؛ اما آمارهای رسمی نشان می‌دهد بازیکنان گلف و بسکتبالیست‌ها از جمله ثروتمندترین ورزشکاران در جهان هستند. بنا به آخرین گزارش‌ها، جدیدترین رده‌بندی ثروتمندترین ورزشکاران عبارت است از:



تایگر وودز: گلفباز مطرح آمریکایی با ۳۵ سال سن از هر ورزشکار دیگری در جهان ثروتمندتر است. وی از سوی شرکت نایت حمایت مالی می‌شود و در یک سال گذشته ۷۵ میلیون دلار درآمد کسب کرده است. برخی منابع غیررسمی میزان دارایی وودز را بین ۸۰۰ تا ۹۰۰ میلیون دلار اعلام کرده‌اند.



کوب برایت: این بسکتبالیست آمریکایی سال گذشته ۵۳ میلیون دلار درآمد داشته و از سوی شرکت مرسدس بنز آلمان حمایت مالی می‌شود. برایت قراردادهای تجاری دیگری با شرکت‌های نایک و کوکاکولا امضا کرده که سالانه ۱۰ میلیون دلار برای او سود به همراه دارد. میزان دستمزد این بسکتبالیست ۳۲ ساله در سال گذشته ۴ میلیون دلار بیشتر از هر ورزشکار دیگری بود.



لبرون جیمز: دیگر بسکتبالیست آمریکایی با ۲۷ سال سن عنوان سومین گلزن تاریخ مسابقات لیگ ان‌بی‌ای را به خود اختصاص داده است. جیمز در سال گذشته ۴۸ میلیون دلار درآمد داشته و شرکت‌های نایک، اسپریت، و مک‌دونالد از حامیان مالی وی به حساب می‌آیند.



راجر فدرر: تنیسور مطرح سوئیس با ۳۰ سال سن، ۶۷ عنوان قهرمانی و ۱۶ جام گرنداسلم را در کارنامه حرفه‌ای خود دارد. مرد شماره ۴ تنیس جهان سال گذشته ۴۷ میلیون دلار درآمد داشته و با شرکت‌های کردیت سوئیس، رولکس و ویلسون قرارداد تجاری امضا کرده است. فدرر تنها تنیسوری است که ۵ سال متوالی عنوان قهرمانی مسابقات تنیس ویمبلدون را از آن خود کرد.



فیل میکلسون: گلفباز ۴۰ ساله آمریکایی در سال گذشته ۴۶/۵ میلیون دلار درآمد کسب کرده است. شرکت نفتی اکسون موبیل حامی مالی وی بوده و سود زیادی را عاید دومین گلفباز مطرح جهان کرده است. میکلسون ۳۹ قهرمانی تور PGA را در کارنامه حرفه‌ای خود دارد.



دیوید بکهام: ثروتمندترین فوتبالیست جهان در فهرست ورزشکاران ثروتمند رتبه‌ای بهتر از جایگاه ششم بدست نیاورده است. این فوتبالیست انگلیسی مجموعاً ۲۱۹ میلیون دلار دارایی داشته و درآمد سال گذشته وی بیش از ۴۰ میلیون دلار اعلام شده است. بکهام بیشترین درآمدهای خود را از ناحیه تبلیغات تجاری کسب می‌کند.



کریس رونالدو: فوتبالیست پرتغالی تیم رئال مادرید با ۲۶ سال سن درآمد ۳۸ میلیون دلاری در سال ۲۰۱۱ داشته و مجموع دارایی‌های وی ۱۶۰ میلیون دلار اعلام شده است. رونالدو در ۵۴ بازی رئال مادرید ۵۳ گل برای تیمش به ثمر رساند و عنوان آقای گل لیگ‌ا را از آن خود کرد.



الکس رودریگز: این بازیکن بیسیال اهل آمریکا بوده و ۳۵ سال سن دارد. وی در سال ۲۰۰۷ تحت قراردادی ۱۰ ساله و با قیمت ۲۷۵ میلیون دلار به تیم نیویورک یانکیز پیوست که گران‌ترین قرارداد در تاریخ بیسیال محسوب می‌شود. درآمد سال گذشته رودریگز در حدود ۳۵ میلیون دلار بوده است.



میشائیل شوماخر: یکی از سرشناس‌ترین رانندگان مسابقات فرمول یک با ۴۲ سال سن هنوز در رقابت‌های حرفه‌ای شرکت می‌کند. وی راننده تیم فراری بوده و در سال گذشته ۳۴ میلیون دلار درآمد کسب کرد. شوماخر ۶ عنوان قهرمانی جهان را در کارنامه دارد.



لیونل مسی: بازیکن آرژانتینی تیم بارسلونا سالیانه ۱۶ میلیون دلار از این تیم دستمزد دریافت می‌کند؛ اما مجموع درآمدهای وی در سال گذشته ۳۲/۳ میلیون دلار اعلام شده است.

پرافتخارترین قهرمان بازی‌های المپیک

مایکل فلیس (Michael Phelps) ژوئن سال ۱۹۸۵ در بالتیمور مریلند آمریکا به دنیا آمد. وی فارغ‌التحصیل رشته «بازاریابی ورزشی» از دانشگاه میشیگان است. وی شناگر آمریکایی و دارنده ۲۲ مدال المپیک است.

مایکل فلیس پرافتخارترین قهرمان تاریخ بازی‌های المپیک و همچنین رکورددار کسب بیش‌ترین مدال در یک دوره المپیک است.

او در بازی‌های المپیک تابستانی ۲۰۰۴ در یونان، در حالی که تنها ۱۹ سال داشت توانست ۸ مدال المپیک را به گردن آویزد که ۶ مدال از آن‌ها طلا بود.

فلیس همچنین در بازی‌های المپیک تابستانی ۲۰۰۸ پکن در رشته رقابت کرد و با کسب مدال طلا در هر ۸ رشته، عنوان «بزرگ‌ترین قهرمان تاریخ المپیک» را کسب کند.

مایکل فلیس دارای ساختار بدنی‌ای است که به او در شنا کمک

رکوردهای جالب ورزشی گینس



شاید ثبت کردن برخی رکوردها در گینس فقط نیازمند خلاقیت باشد، اما ثبت کردن یک رکورد ورزشی در گینس، فارغ از هر نوع خلاقیت، نیازمند توانایی بالای بدنی است تا بتوان کاری را انجام داد که هیچ‌کس در دنیا قادر نباشد آن کار را انجام دهد. البته خیلی وقت‌ها، زمانی که خلاقیت و توانایی بدنی با هم همراه می‌شود، رکوردهای به‌یاد ماندنی از آن‌ها برجا می‌ماند.

سریع‌ترین دوندۀ ماراتن با عصا

«جان سنفورد هارت» ورزشکاری با معلولیت یک پا که با عصا راه می‌رود، توانسته است ۲ رکورد را در زمینه دو ماراتن در کتاب رکوردهای گینس به ثبت برساند. او از هر کسی در دنیا بیشتر در مسابقات دو ماراتن شرکت کرده است و رکورد بیش‌ترین مسابقات دو ماراتن با عصا متعلق به اوست. به علاوه این ورزشکار رکورد سریع‌ترین دوندۀ با عصا را نیز به دست آورده است. او در مسابقاتی که امسال در لندن برگزار شد توانست در مدت زمان ۶ ساعت و ۲۴ دقیقه و ۴۸ ثانیه رکورد سریع‌ترین دوندۀ ماراتن با عصا را

کوتاه‌ترین وزنه‌بردار و بدن‌ساز جهان چگونه به شهرت جهانی دست یافت؟

یافت. من هرگز فکر نمی‌کردم روزی به آمریکا بروم و با هواپیما سفر کنم. من همیشه دوست داشتم به خارج از هند سفر کنم و چون به این شهرت جهانی رسیده‌ام همه این اتفاقات خوش برایم افتاده است.

رومئو در طول سفر با کوتوله دیگری نیز به نام جیسون آکونا آشنا شد و وی از رومئو برای تست دادن و عضویت در سیرک دوسویل در لاس و گاس دعوت کرد.

رومئو گفت: من پیش از آن‌که با جیسون آشنا بشوم هیچ آدم کوچولوی دیگری مثل خود ندیده بودم و او با اینکه کوچولو است؛ در کارهای زندگی موفق است و من فهمیدم که می‌توانم مثل وی معروف شوم. تست ورود به سیرک بهترین بخش سفر من بود؛ چون که همه مرا تشویق می‌کردند و به من روحیه می‌دادند. آمریکا آسمان‌خراش‌های بزرگی دارد و خیابان‌های این‌جا مانند پنجاب شلوغ نیست و به نظر، برنامه‌ریزی شده می‌رسند. رومئو بر خلاف دیگر کوتوله‌ها دارای اندامی متناسب می‌باشد؛ به‌طوری که دور سر وی ۳۸ سانتی‌متر و دور سینه

آدیتیا رومئو دو (Aditya Romeo Dev) هندی که به عنوان کوتاه‌ترین وزنه‌بردار و بدن‌ساز جهان به شهرت جهانی دست یافته است؛ برای شغلی در هالیوود برنامه‌ریزی می‌کند.

سایت تلگراف پس از خواندن مقاله‌ای در مورد توانایی‌های جسمانی او ترتیب پرواز وی را به لس‌آنجلس داد. آقای هراین که به جادوگر شهر عجایب معروف هست نیز قانع شده است که این وزنه‌بردار هندی می‌تواند در آینده به شهرت خوبی در هالیوود دست یابد.

این وزنه‌بردار هندی که تنها ۸۳ سانتی‌متر قد و ۱۰ کیلوگرم وزن دارد در نخستین گام ستاره فیلمی مستند شده است که داستان مسافرت وی را از روستایی کوچک در پنجاب هند به ابرشهر لس‌آنجلس به تصویر می‌کشد. او به محض ورود به لس‌آنجلس تبدیل به یکی از ستارگان محبوب باشگاه گوله (محل محبوب آندول شوارتزنگر برای تمرینات) شده است.

رومئو می‌گوید: تمام رؤیاهای من با یک مسافرت تحقق

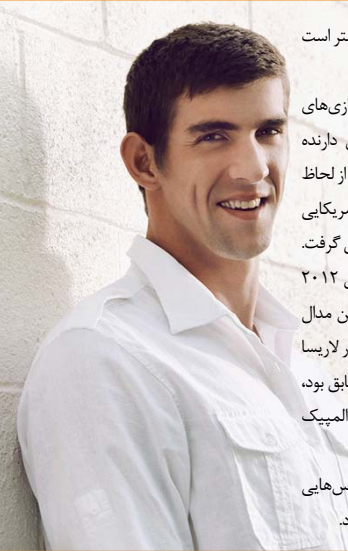
آنچه از شواهد برمی‌آید کشتی از گذشته‌های دور با زندگی انسان عجین بوده است. اولین نشانه در کشتی مربوط به کشور پهلوان خیز ایران و یا تمدن سومریان است که حدود ۶ هزار

سال پیش در قسمت جنوبی بین‌النهرین می‌زیسته‌اند.

در طی سالیان دراز این ورزش در اثر عوامل مختلف اشکال متفاوتی به خود گرفته است. در عصر پارسیان و هخامنشیان فنون کشتی تکامل بیشتری پیدا کرد و پهلوانان در نزد پادشاهان دارای قرب و احترام خاص بودند. در دوران سلطنت اردشیر دوم، برای نخستین بار جمعی از جوانان دلیر یونانی برای امر سایه‌گیری در ارتش ایران اجیر شدند و آنان که تجربه‌هایی در المپیک باستان داشتند، در ایران نیز به انجام مسابقات پرداختند که کشتی گرفتن یکی از آنها بود. در مصر باستان هم کشتی از احترام خاصی برخوردار بود.

قدیمی‌ترین شرح کشتی در مصر مربوط به نقش‌هایی است که در یک مقبره از سلسله پنجم (۲۳۲۰ تا ۲۴۷۰ قبل از میلاد) با شکل‌هایی از شش زوج کودک نقاشی شده است که در حال کشتی گرفتن هستند. قدیمی‌ترین مدرکی که به دست آمده است در سال ۱۹۳۸ و به وسیله دکتر اسپیر نماینده دانشگاه پنسیلوانیا و همراهانش بوده که در هنگام

ویژه نامه ورزشی



می‌کند؛ طول دو دست او در حالت باز برابر با ۲۰۱ سانتیمتر است که بیش از قد او (۱۹۳ سانتیمتر) است.

مایکل فلیس با دریافت هشتمین مدال طلای خود در بازی‌های المپیک تابستانی ۲۰۰۸ پکن، در آن سال به عنوان دارنده بیش‌ترین مدال طلا در تاریخ المپیک (۱۴ مدال) رسید و از لحاظ تعداد مدال در یک دوره المپیک نیز از رکورد شناگر آمریکایی مارک اسپیتز در بازی‌های المپیک تابستانی ۱۹۷۲ پیشی گرفت. فلیس همچنین با حضور در بازی‌های المپیک تابستانی ۲۰۱۲ لندن با کسب ۶ مدال (۴ طلا و ۲ نقره) رکورد بیش‌ترین مدال المپیک را که تا پیش از این با مجموع ۱۸ مدال، در اختیار لاریسا لاتینینا ژیمناست اکرانی تیم اتحاد جماهیر شوروی سابق بود، پس از ۴۸ سال از آن خود کرد و به رکورد ۲۲ مدال المپیک دست یافت.

مایکل فلیس در بازی‌های المپیک تابستانی ۲۰۰۸ از لباس‌هایی استفاده کرد که از سوی دانشمندان ناسا طراحی شده بود.

برای خود برجای بگذارد.

سریع‌ترین دو ماراتن برعکس!

بسیاری از ورزشکاران دوست دارند با ورزش دو در گینس رکورد ثبت کنند. «شو ژنچون» از کشور چین رکورد سریع‌ترین دو برعکس را در مسابقات بین‌المللی پکن از خود برجای گذاشت. رکورد او ۳ ساعت و ۴۳ دقیقه و ۳۹ ثانیه است.

طولانی‌ترین مسابقه دو ماراتن روی اسنوبورد!

رکورد طولانی‌ترین ماراتن روی اسنوبورد، ۱۸۰ ساعت و ۳۴ دقیقه است که توسط برنارد مایر از کشور اتریش ثبت شد.

سریع‌ترین دو ماراتن با پای برهنه!

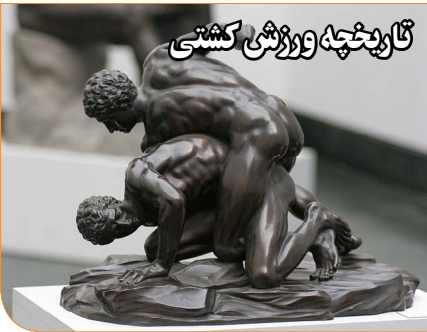
رکورد سریع‌ترین دو ماراتن با پای برهنه مربوط به سال ۱۹۶۰ و بازی‌های المپیک شهر روم در کشور ایتالیا می‌شود که در این مسابقه «آیب بیکبلا» توانست در مدت ۲ ساعت و ۱۵ دقیقه ۱۶ ثانیه این رکورد را به ثبت برساند.



او پنجاه سانتی‌متر است. با این‌که وی اندازه کوچکی دارد، در هنگام تمرین به دلیل پیچیدگی عضلاتش مردم بسیاری را به دور خود جمع می‌کند.

کاوش در ویرانه‌های معبد گیاناجه نزدیک بغداد کشف شده است. این مدرک شامل دو لوح بود که یکی از سنگ و دارای دو شکل برجسته از انسان در حال مبارزه و دیگری از برنز که صورت دو نفر کشتی‌گیر را نشان می‌داد که هر یک کمر دیگری را گرفته است. این آثار متعلق به سومریان است که در حدود شش هزار سال قبل می‌زیسته‌اند. کشتی یکی از رشته‌های ورزشی المپیک باستان در یونان بود و یونانیان به قهرمانان خود احترام فراوانی می‌گذاشتند.

در قرن‌های متمادی کشتی پهلوانی در ایران رواج فراوانی داشته است. در شاهنامه فردوسی حماسه‌سرای بزرگ ایران اشعار فراوانی در این مورد وجود دارد. با پیدایش فرهنگ و تمدن اسلام، فرهنگ پهلوانی، دلبری و سلحشوری نقش بسیاری در این ورزش ایفا نمود. اسلام ارزش ورزش کشتی را در تزکیه نفس و خودسازی خلاصه می‌کرد که می‌توان آن را در زورخانه‌ها جستجو کرد. بدین ترتیب قرن‌ها پهلوانان فراوانی در ایران زمین ظهور کردند، از پوریای ولی تا سیدحسن رزاز و ورزش کشتی با زندگی مردم این سرزمین عجین شده است.



تاریخچه ورزشی کشتی



آذرماه ۱۳۹۱ ویژه نامه ورزش

صاحب‌امتیاز و مدیرمسئول: جواد انصاری فرد
سردبیر: سیدحسین میرحسینی اردکانی
مدیر هنری: مجید میرابراهیم اردکانی
طراحی و صفحه‌آرایی: داود جعاف‌الدینی اردکانی
آگهی‌ها: گروه هفت‌نقش (۷۲۳۱۰۷۰)
امور مشترکین و توزیع: گروه هفت‌نقش (۷۲۳۱۲۱۳)
دفتر اردکان: خیابان جاری، خانه تقدیری، صندوق پستی ۸۹۵۱۵/۱۷۴
تلفنکس: ۷۲۳۱۲۱۳، پیامک: ۲۰۰۱۰۳۱
دفتر بزد: صندوق پستی ۸۹۱۶۵/۹۱۱، تلفنکس: ۵۲۵-۱۴۵
آیینه در اصلاح و ویرایش آزاد است.
مطالب چاپ‌شده لزوماً دیدگاه آیینه نمی‌باشد.

ایستاد

دوفت‌نامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی و ورزشی استان بزد
چهارشنبه، اول آذر ۱۳۹۱ - سال دوازدهم
شماره ۲۳۰ - ۸ صفحه

سالمندی و ورزش



زهرآپوراآقای اردکانی

دکترای تربیت بدنی در گرایش رفتار حرکتی

npooraghaei@gmail.com

یکی از پدیده‌هایی که این روزها توجه بسیار زیادی را به خود جلب نموده است پدیده سالخوردگی جمعیت در دنیاست. کشور مانیز از این‌از این قاعده مستثنی نبوده و پیش‌بینی می‌شود تا سال ۱۴۰۰ جمعیت سالمندان ایران به بیش از ۱۰ میلیون نفر برسد.

بر اساس تعریف سازمان جهانی بهداشت، افراد ۶۵ سال و بالاتر به عنوان افراد سالمند تلقی می‌شوند. با توجه به افزایش تعداد سالمندان در کشور، بهبود کیفیت زندگی این افراد توجهی دوچندان می‌طلبد. متأسفانه در ایران به بحث ورزش سالمندان به خوبی پرداخته نشده است. در حال حاضر تصور عامه مردم این‌است که انجام فعالیت‌های بدنی و تمرینات ورزشی فقط مختص افراد جوان جامعه است. در حالی که بسیاری از افراد سالمند با خود فکر می‌کنند خواه یا ناخواه من در حال پیرشدن هستم و یا این‌که در سنین پیری فقط باید استراحت نموده و قدرت بدن خود را حفظ نمود و یا من برای ورزش کردن بسیار پیرم و بدن من در انجام تمرینات ورزشی بسیار ناتوان است.

تحقیقات نشان داده‌اند که فعالیت بدنی منظم بر روی افراد میان‌سال و افراد سالمند تأثیر زیادی دارد.

به دلیل شیوع بیماری‌های مزمن توأم با افزایش سن در سالمندان، افراد سالمند می‌توانند در جهت پیشگیری و درمان بسیاری از بیماری‌ها از مزایای فعالیت بدنی بیشتر بهره‌مند شوند. فعالیت جسمانی در سالمندان در پیشگیری و بهبود علایم بیماری‌هایی چون دیابت نوع دوم، سرطان کولن، بیماری‌های قلبی – عروقی، بیماری‌های تنفسی و ربوی، فشار خون بالا، چاقی و پیشگیری و تعویق روند پوکی استخوان به خصوص در زنان سالمند و در در سنین پس از یائسگی موثر است. فعالیت بدنی مناسب باعث می شود که فرد سالمند بتواند به طور مستقل به زندگی خود ادامه دهد. علاوه بر آن، تمرین می‌تواند کیفیت خواب سالمندان که همیشه از آن شکایت دارند را بهبود بخشیده و باعث بهبود علایم افسردگی در سالمندان شود.

اما سؤال مهم در ورزش سالمندان این‌است که تمرینات ورزشی که سالمندان مجاز به انجام آن هستند از چه شدتی برخوردار بوده و از چه نوعی باشد. فعالیت جسمانی سالمندان باید شامل فعالیت‌های هوازی متوسط تا شدید مانند دوچرخه‌سواری، پیاده‌روی و شنا، تمرینات

آنچه باید قبل، حین و بعد از ورزش بخوریم

ادامه از صفحه ۶:
دو روش برای برآورده شدن نیازهای غذایی‌تان وجود دارد:

۱- خوردن میان‌وعده‌ای کوچک پیش از تمرینات (۱۰۰ تا ۲۰۰ کیلو کالری)
این میان وعده باید شامل کربوهیدرات زود هضم و مقدار خیلی کمی چربی باشد مانند: آب‌میوه، مخلوط میوه‌های مختلف با شیر یا ماست (اسموتی)، میوه‌هایی با نمایه گلاسیمی بالا از جمله آناناس، موز، انبه و هندوانه.

۲-خوردن وعده متعادل و مغذی ۲ تا ۳ساعت پیش از ورزش
در خوردن وعده بزرگ‌تر و چربی و پروتئین بیشتر، زمان بیشتری پیش از ورزش نیاز داریم. سعی کنید نیمی از انرژی تقریبی را که در طی تمرینات ورزشی خواهید سوزاند، دریافت کنید.

پس اگر در نظر دارید ۶۰۰ کیلو کالری بسوزانید، ۳۰۰ کیلو کالری دریافت کنید و یا کمی بیشتر. اگر تمرینات‌تان شدید است (بالای ۷۵ درصد از حداکثر ضربان قلب‌تان)، حداقل ۵۰ تا ۶۰ درصد از این انرژی از کربوهیدرات باشد تا قند خون و میزان انرژی را در طی تمرینات ثابت نگه دارد. حاوی کمی پروتئین باشد تا از شکست ماهیچه‌ها در جهت تأمین سوخت در طی ورزش و همچنین در بازسازی پس از ورزش جلوگیری کند. موادی مانند: ترکیب ماست و میوه، آجیل، غلات صبحانه و شیر، هوموس (تهیه شده از نخود)، تخم مرغ سفت شده، پنیر خامه‌ای و سبزیجات، شیر خصوصاً شیر کاکائو در این وعده غذایی می‌توانند جای بگیرند.

وعده غذایی‌مان پس از ورزش

خوردن مواد غذایی صحیح در زمان مناسب پس از ورزش برای حفظ انرژی در سطح بالا، حفظ سطح بالای تمرینات ورزشی و حفظ مرحله سوخت چربی در بدن ضروری است.

کربوهیدرات: معمولاً ۶۰ درصد کالری که در این زمان می‌خوریم از کربوهیدرات به دست می‌آید؛ و بر خلاف آن چه مردم تصور می‌کنند بدن‌مان در این مرحله بیشتر به کربوهیدرات نیاز دارد تا پروتئین؛ تا سوخت ماهیچه‌ای (گلیکوژن) که



در گذر زمان...

نام چهره مشخص‌شده در عکس را حدس بزنید و به شماره ۲۰۰۱۰۳۱ پیامک کنید. به ۵ نفر از کسانی که پاسخ صحیح بدهند، هدیه‌ای تعلق خواهد گرفت.

از چپ به راست: آقایان ایرج وزیری، جلال تقوی زاده، علی سالک، استاد علی اکبر کلاه‌دوزان، زنده‌یادان پهلوان حاج رضا شاگرد، حاج جواد طالبی، محمد قاضی و علاءالدین

با وزنه، تمرینات تعادلی برای بهبود تعادل و تمرینات کششی به منظور حفظ و بهبود دامنه حرکتی مفاصل، یوگا، مدیتیشن، و رافرفتن روی تردمیل باشد. مدت زمان تمرین برای سالمندان، ۵ روز در هر هفته و هر روز ۳۰ دقیقه توصیه شده است.

تمرینات با وزنه می‌تواند در پیشگیری از تحلیل توده عضلانی سالمندان و حفظ قدرت عضلانی آن‌ها موثر باشد. پیاده‌روی روزانه می‌تواند استقامت پیاده‌روی در سالمندان را افزایش دهد. علاوه بر آن فعالیت جسمانی در جلوگیری از افتادن سالمندان موثر است. ۹۰ درصد از سالمندان پس از افتادن، دچار شکستگی لگن شده و افتادن در بسیاری از سالمندان، بستری شدن در بیمارستان یا منزل و از دست‌دادن زندگی مستقل و نیاز به نگهداری فرد سالمند تا پایان عمر و گاهی حتی مرگ را نیز به دنبال دارد؛ لذا تدوین برنامه‌های تمرینی خاص با هدف افزایش تعادل و کاهش افتادن سالمندان امری لازم و ضروری به شمار می‌رود.



تمرینات با هدف بهبود تعادل سالمندان باید شامل تمرینات تعادلی، تمرینات کششی و راه رفتن باشد. فرد سالمند باید تمرین را از ۱۰ دقیقه در روز آغاز نموده و به تدریج آن را به ۳۰ دقیقه در روز و ۵ روز در هفته افزایش دهد. پیاده‌روی با شدت کم می‌تواند یک فعالیت جسمانی مناسب برای شروع تمرین در سالمند باشد و به تدریج فعالیت‌های هوازی شدیدتر و تمرین با وزنه‌های سبک را در برنامه تمرینی فرد سالمند قرار داده شود.

اما بهتر است فعالیت ورزشی سالمندان تحت تدابیر خاص و زیر نظر افراد متخصص صورت گیرد. قبل از شروع در صورتی که فرد سالمند دارای بیماری مزمنی است، باید با پزشک

برنامه کلاس‌های ورزشی ویژه خواهران شهرستان اردکان

رشته ورزشی	ایام هفته	ساعت کلاس	محل برگزاری	نام مربی
ایروبیک	روزهای زوج	۱۰:۳۰ - ۹	طبقه فوقانی استخر طراوت	خانم فتاحی
ایروبیک	روزهای زوج	۱۶ - ۱۵	مهر ولیعصر	خانم الروش
ایروبیک	روزهای زوج	۱۷/۱۵ - ۱۶/۱۵	طبقه فوقانی سالن طراوت	خانم ناصری
ایروبیک	روزهای زوج	۱۸:۳۰ - ۱۷	طبقه فوقانی استخر طراوت	خانم الروش
ایروبیک	روزهای فرد	۱۷:۳۰ - ۱۶	طبقه فوقانی سالن طراوت	خانم حدادی
آمادگی جسمانی	روزهای فرد	۱۷:۳۰ - ۱۶	سالن طراوت	خانم شکیبایی
آمادگی جسمانی	یکشنبه و سه شنبه	۱۸:۳۰ - ۱۷	مهر ولیعصر	خانم دهستانی
بدنساز	روزهای زوج	۱۶ - ۱۵	سالن تختی	خانم فتاحی
یوگا	شنبه و چهارشنبه	۱۶/۱۵ - ۱۴/۴۵	طبقه فوقانی سالن طراوت	خانم زارعی
اسکیت	چهارشنبه ها	۱۶ - ۱۵	سالن طراوت	خانم دهستانی
اسکیت	پنج شنبه ها	۱۶ - ۱۵	سالن طراوت	خانم کمالی
اسکیت	جمعه ها	۱۱:۳۰ - ۹/۳۰	مهر ولیعصر	خانم کمالی
اسکیت	جمعه ها	۱۷ - ۱۶	مهر ولیعصر	خانم شکیبایی
بدمینتون	یکشنبه و سه شنبه	۱۶:۳۰ - ۱۵	سالن طراوت	خانم بهجتی
تکواندو	روزهای فرد	۱۸:۳۰ - ۱۷	طبقه فوقانی استخر طراوت	خانم اسدی
کاراته	روزهای فرد	۱۷ - ۱۴	طبقه فوقانی استخر طراوت	خانم دهستانی
کاراته	روزهای زوج	۱۷ - ۱۴	طبقه فوقانی استخر طراوت	خانم سهیلی
والیبال	روزهای زوج	۱۶ - ۱۴:۳۰	سالن تختی	خانم کمالی
والیبال	روزهای زوج	۱۷ - ۱۶	مهر ولیعصر	خانم دهستانی
والیبال	روزهای فرد	۱۶ - ۱۴/۳۰	سالن تختی	خانم فتاحی
ووشو	روزهای زوج	۱۹ - ۱۷/۳۰	طبقه فوقانی استخر طراوت	خانم محمدی

آدرس سالن‌های ورزشی:

✳️ سالن و استخر طراوت: میدان هفت‌حوض، ابتدای خیابان طالقانی

✳️ سالن تختی: خیابان امام خمینی (ره)، جنب مصلی

✳️ سالن مهر ولی‌عصر: خیابان صدرآباد، شهرک فرهنگیان، پارک فرهنگیان