

ورزتر جوان و نوجوان

ورزش فقط فوتبال نیست

دینز هشتبران: انجمن دارت نیاز به حمایت بیشتر دارد

دارنده مدال طلای دارت مسابقات جهانی جوانان ژاپن با تاکید بر اینکه این رشته پرطرفدار طی دو سال اخیر پیشرفت خوبی داشته، گفت: ورزش فقط فوتبال نیست و مسوولان ورزش باید تغییر ذائقه بدهند و به دیگر رشته ها نگاه ویژه داشته باشند.

دینز هشتبران در گفت و گو با سایت خبری فدراسیون انجمن های ورزشی اظهار داشت: اینکه فوتبال یک ورزش پر مخاطب است شکی در آن نیست ولی این دلیل نمی شود که ملی پوشان دیگر رشته ها حسرت بکشند و افسوس بخورند.

وی که سال ۲۰۱۷ در مسابقات جهانی ژاپن به مدال طلا رسید و بتازگی از سوی کنفدراسیون دارت آسیا به عنوان نفر دوم قاره کهن برگزیده شده، تصریح کرد: واقعیت این است که انجمن دارت با مدیریت خوب حمید آذرپور حرکت روبه جلو داشته و اکنون این ورزش پرطرفدار در عرصه آسیا و حتی جهان حرفهای زیادی برای گفتن دارد.

هشتبران اضافه کرد: تیم های ملی جوانان پسر و دختر کشورمان در ۱۴ اردوی تدارکاتی حضور یافتند و با شرایط مناسبی قدم به مسابقات جهانی ژاپن گذاشتند؛ بطوریکه توانستند عنوان نایب قهرمانی دنیا را کسب کنند. این موفقیت بزرگ بسادگی بدست نیامد و برنامه ریزی انجمن دارت، زحمات بی وقفه کادر فنی و تلاش ملی پوشان نقش مهمی در این رهگذر ایفا کرد.

این دارت انداز افتخار آفرین در ادامه گفت: نگاه ویژه انجمن دارت به جوانان مستعد و پشتوانه سازی از یک سو و توجه ویژه به مسابقات لیگ و از همه مهمتر برنامه ریزی برای پیشرفت ملی پوشان خانم از جمله اقدامات خوب انجمن بوده است.

دارنده مدال برنز جهانی ترکیه و طلای ژاپن در پایان ضمن قدردانی از حمید رضا مومنی، ابوالفضل دهقانپور و فاطمه جمالی مربیان تیم های ملی جوانان که در مسابقات جهانی ژاپن ملی پوشان را بخوبی هدایت کردند، گفت: امیدوارم مسوولان بلندپایه ورزش کشور به دیگر رشته ها از جمله دارت نیز توجه داشته باشند. ضمن اینکه جا دارد از حمایت محمد علیپور رییس فدراسیون انجمن های ورزشی از این رشته پرطرفدار تشکر کنم.



سرمربی تیم والیبال نهبوانان:

مسئولان به مربیان داخلی و خارجی با چشم عدالت نگاه نمی کنند

سرمربی تیم ملی والیبال نوجوانان معتقد است مسئولان با چشم عدالت به مربیان داخلی و خارجی نگاه نمی کنند و خود را غرق مربیان خارجی می کنند.

محمد وکیلی درباره حضور مربیان خارجی در ورزش کشور گفت: برای ارزیابی عملکرد مربیان داخلی و خارجی باید رزومه آن ها بررسی شود و مشخص شود این افراد می توانند مسئولیت تیم ملی را بر عهده بگیرند یا خیر. در گذشته تصور می کردیم هر مربی خارجی می تواند نجات بخش ورزش ماست؛ چرا که ورزش ایران در همه سطوح و رشته ها پیشرفت کرده است. بنابراین معیار انتخاب مربی خارجی باید دقیق باشد.

او ادامه داد: برای مثال والیبال ما مربی ای می خواهد که تجربه سکوی المپیک را داشته باشد. اگر قرار است با حضور برخی مربیان و حتی بازیکنان خارجی تفاوتی در سطح والیبال ایجاد نشود همان بهتر که از نیروهای داخلی بهره ببریم. اتفاقا نیروهای بسیار خوبی هم در داخل داریم.

وکیلی افزود: خوشبختانه درصد اختیاراتی که به مربیان خارجی داده می شود کاهش یافته است. باید نگاهی مثبت و مهربانانه به مربیان داخلی داشته باشیم و به آن ها هم فرصت دیده شدن بدهیم.

وی درباره ویژگی مربی توانمند بیان کرد: شاخصه و ویژگی مربی خوب در این چند مورد خلاصه می شود. تسلط بر علم روز ورزش و رشته مربوطه، تجربه بالا، دانستن علوم روانشناسی و جامعه شناسی، بدنسازی، هدایت کننده، تسلط بر علم تمرین و قدرت آنالیز داشته باشد.

سرمربی تیم والیبال نوجوانان تصریح کرد: مربیانی که به ایران می آیند باید ضرب اشتباه کمی داشته باشند زیرا بحث تیم ملی مطرح است و ایرانی ها نیز به این موضوع حساس هستند. ما جوانان علاقمند زیادی داریم. یک مربی باید به گونه ای رفتار کند که مخاطب احساس خوبی داشته باشد.

او خاطر نشان کرد: باید دید چه تیم هایی با چه سبک هایی در دنیا موفق هستند و مربیان تیم های والیبال را از این کشورها انتخاب کنیم. این مربی باید قبل از ورود به کشور آزمون و خطا کرده باشد. ضمن آن که بعد از ورود این مربیان در اختیار گذاشتن امکانات، پتانسیل و جوانانی که در اختیار او قرار می گیرد نیز اهمیت بسیاری دارد.

وکیلی اظهار کرد: مسئولان با چشم عدالت به مربیان داخلی و خارجی نگاه نمی کنند. مسئولان در مربیان خارجی حل می شوند و تمام شرایط را برای آن ها مهیا می کنند.

از همین جا حاکمیت آن ها شروع می شود. در بسیاری از موارد دیدگاه های آن ها با فرهنگ ما هم خوانی ندارد به همین دلیل باید کنترل شوند. مربیان خارجی تنها می توانند در بحث فنی دخالت داشته باشند و دیگر مسائل به فدراسیون بر می گردد.

اصول پایه برای بدن سازان نوجوان



در این صورت تمام زحمات شما بر باد خواهد رفت. رژیم صحیح یکی از مهمترین بخش های بدن سازی است.

* دوره حجم

در دوره حجم شما باید ۵۰۰ کالری بیشتر از مقداری که در روز کالری می سوزانید مصرف کنید. با این حساب شما در هر هفته ۱ پوند افزایش وزن خواهید داشت. شما نیاز دارید عضلاتی فشار وارد میکنند. حرکات چند مفصلی در کل بهتر هستند چون:

۱- با هدف قرار دادن ماهیچه های بیشتر در آن واحد بدن نسبت به این موضوع واکنش نشان داده و تستوسترون بیشتری تولید خواهد کرد. ۲- شما در حرکات چند مفصلی میتوانید وزنه های سنگین تری را جابجا کنید. برخی از حرکات چند مفصلی از این قرار هستند:

اسکات، ددلیفت، بارفیکس، پرس سینه هالتر، سر شانه هالتر، پارالل این حرکات را به هیچ وجه از دست ندهید. این حرکات سنگین هستند و شما را به نتایج دلخواهتان میرسانند. اگر یک برنامه برای شما آسان است، پس بدانید که به اندازه کافی سخت کوش نیستید.

* عضلات شکم

شما ممکن است که فرد لاغری را بشناسید که بدون تمرین کردن هم عضلات شکم کاملا واضحی دارد. دلیل این موضوع درصد چربی پائین آن فرد است. اگر که می خواهید عضلات شکم شما کاملا مشخص شود باید درصد چربی بدن خود را پایین بیاورید در حدود ۱۰ درصد یا پائین تر. مهم نیست که شما چندتا کراچ یا دراز و نشست انجام می دهید و تا زمانی که درصد چربی بدن خود را کاهش ندهید خبری از عضلات شکم نخواهد بود. البته این حرف دلیل نمی شود که چون شما عضلات شکم خود را نمی بینید تمرینات آن را هم انجام ندهید.

* رژیم غذایی

البته این مساله را نمی شود فقط یک رژیم " دانست بلکه باید به عنوان یک سبک جدید زندگی آن را در نظر بگیرید. تغذیه صحیح باید برای همیشه انجام شود. شما نمی توانید وقتی به بدن دلخواه خود رسیدید دیگر تغذیه را رها کرده و دوباره به همان عادات قبلی برگردید.

نوجوانانی که وارد رشته بدنسازی می شوند، برای موفقیت در این رشته و نرفتن به بیراهه، باید با برخی اصول آشنا شوند.

با توجه به افزایش محبوبیت رشته بدنسازی بین ورزشکاران نوجوان، بهتر است در این زمینه آگاه سازی هایی صورت پذیرد تا نوجوانان از خطرات و آسیب های این رشته مصون بمانند.

* تمرین هنگام مریضی

هنگامی که شما در سلامت جسمی مناسب نیستید و سرما خورده هستید، بگذارید تا بیماری شما به طور کامل برطرف شود و بعد از آن به باشگاه بروید. بدن شما در هنگام بیماری مجبور است که با ویروس ها مقابله کند و هنگامی که شما در این مواقع تمرین نیز انجام دهید فشار بیشتری به بدن وارد میشود. از طرفی دیگر با ورود شما به باشگاه، محیط باشگاه را نیز آلوده خواهید کرد.

* گرم کردن، سرد کردن و حرکات کششی

بسیار مهم است که شما قبل از تمرین خود را گرم کنید و فرایند سرد کردن و کشش عضلات را نیز در پایان جلسه تمرینی خود انجام دهید. انجام دادن مناسب این فرایندها باعث کاهش ایجاد آسیب دیده گی و انعطاف پذیری بیشتر شما میشود. همچنین درد حاصل از تمرینات پر فشار جلسه قبل نیز زودتر بهبود پیدا می کند. اگر که روز بعد از تمرین خود کمی احساس درد و کوفتگی در عضلات خود احساس می کنید نگران نشوید. این موضوع امری طبیعی است.

* استراحت

بدون استراحت عضلات شما رشد نخواهد کرد. اینکه هر روز به باشگاه بروید و هر روز جلو بازو کار کنید باعث نمی شود که جلو بازوی شما رشد کند. رفتن هر روزه به باشگاه و کار کردن روی یک گروه عضلانی خاص با فشار زیاد منجر به رشد آن عضله نخواهد شد و شما با این کار فقط به عضله خود آسیب وارد خواهید کرد.

* فرم انجام حرکات

برای رشد موثر عضلات شما نیاز به اجرای فرم صحیح حرکات دارید. منظور این است که وقتی شما یک عضله را تمرین می دهید تمام فشار باید روی همان عضله متمرکز باشد. اگر احساس می کنید که فرم انجام حرکات شما ضعیف می باشد پس از میزان وزنه تمرینی خود بکاهید. از این کار خجالت نکشید. انجام حرکات با

مدیر خبر

از راهمهرمز تا سکوهای آسیایی؛

بهترین بازیکن فستيوال فوتبال آسیا؛ دوست دارم مربی تیم ملی فوتبال بانوان شوم

بازیکن تیم نوجوانان دختر فوتبال ایران با امید به آینده در تلاش است تا با فوتبال، خانه آرزوهای خود و خانواده اش را بسازد.

به گزارش شاپرک و به نقل از پایگاه خبری وزارت ورزش و جوانان، رقیه جلال نسب دختر ۱۵ ساله اهل جنوب کشور از دل شهرستان راهمهرمز است که ورزش را از سه سالگی آغاز کرده و حالا در فکر آرزوهای بزرگ خود، عضویت در تیم ملی نوجوانان فوتبال ایران را تجربه می کند. با سفر اخیر دکتر سلطانی فر به خوزستان با خانواده وی آشنا شدیم و به بهانه این موفقیت با رقیه و پدرش علی یار به گفت و گو نشستیم که در زیر گزیده ای از آن را می خوانید.

* از کودکی رقیه بگوشید و این که چگونه از دل این شهرستان به سکوهای آسیایی راه یافت؟

خوزستان و به خصوص راهمهرمز منطقه ای خاص است و مردمش دارای عقایدی خاص تر. اوایل که با رقیه و دو دختر دیگرم فوتبال بازی می کردم انگشت نمای شهر شده بودم و روزی نبود که از سوی آشنا و فامیل سرزنش نشوم. اما علاقه به فوتبال در فرزندان من ارثی است و در رگ و خون آن ها جریان دارد. با آن ها از کودکی در زمین خاکی و چمن بازی می کردم و هنوز هم وقت کنم، یا به پیشان بازی می کنم. رقیه حدود سه، چهار سالش بود که به فوتبال و توپ علاقه نشان داد و در ۵ سالگی وارد دنیای فوتبال شد. پس از هفت سال دوباره فوتبال را از سر گرفت و توانست با بازی خاصش به تیم نوجوانان کشور دعوت شود. شش ماه در اردو بودن، او را به بهترین بازیکن مسابقات آسیایی این رده سنی در سال ۹۵ تبدیل کرد که پس از کسب این جام و جایگاه سومی تیم، به رده نوجوانان دعوت شد. حدود سه ماه پیش نیز در مسابقات چهار جانبه تاجیکستان با دو گلی که به ثمر رساند تیم به مقام دوم دست یافت و در حال حاضر خود را برای بازی های آسیایی آماده می کند.

* اکنون مردم راهمهرمز و آشناپانتان در قبال موفقیت رقیه چه واکنشی نشان می دهند؟

برخی از افرادی که با ورزش بانوان مخالف بودند حالا با دیدی مثبت تر به این قضیه نگاه می کنند. از نظر من هیچ تفاوتی بین ورزش یک زن و مرد نیست و باید همه به صورت مساوی از این حق برخوردار باشند؛ حتی از نگاه من ورزش برای دختران ضروری تر از مردان است و این که چه رشته ای را انتخاب می کنند کاملا با اختیار خودشان است.

* در حسین این گفت و گو رقیه که در کلاس هشتم درس می خواند از مدرسه بر می گردد و پدرش ادامه صحبت ها را به او واگذار می کند. از این دختر خون گرم جنوب کشور از درس و مدرسه و تمریناتش پرسیدیم که این گونه پاسخ داد:

پانزده سال دارم و در کلاس هشتم درس می خوانم. نمراتم خیلی خوب است و سال گذشته معدل نوزده و نیم شد اما هر روز تلاش می کنم تا مبدا فوتبال به تحویل لطمه ای وارد کند. همه خانواده ما فوتبال بازی می کند: پدرم، برادرانم، خواهرانم و من.

* خواهرات هم فوتبال را به خوبی بازی می کنند؟

زهره و فاطمه چه قهرمانی استان و کشور را در کارنامه دارند. با این که از من بزرگ ترند و زودتر از من فوتبال را شروع کردند اما همیشه حامی من بوده و هستند و از این که در قالب تیم کشور به مسابقات اعزام می شوم اشک شوق می ریزند و تشویق می کنند. * قطعاً برای رسیدن به این نقطه سختی های زیادی تو و خانواده ات متحمل شده اید؛ چه برنامه ای برای آینده داری؟

به شکرانه خدا خانواده پر جمعیتی داریم اما با پول کارگری نمی شود هزینه های تحصیل، زندگی و امور ورزشی را تامین کرد. پدرم برای رسیدن من به این جایگاه بدهکار مردم شد از نظر مالی و معنوی هر چه در توان داشت پای من و خواهران و برادرانم ریخت. در همه این سال ها می دیدم پدرم با چه مشکلات و موانعی راه را برای ما هموار می کرد برای رسیدن به آرزوهایمان تشویق می کند. دو سال با او تمرین کردم تا توانستم جذب تیم شوم. حالا هم دوست دارم با موفقیتیم و دست یابی به سکوهای بیشتر دل او را شاد کنم. بدون تردید رشته تربیت بدنی را انتخاب می کنم و در کنار آن برای ورود به تیم ملی تلاش می کنم. خیلی دوست دارم مربی تیم ملی یا معلم ورزش شوم تا تجربه ای که طی این سال ها کسب کردم و خواهم کرد را در اختیار دیگر دختران قرار دهم. از همین حالا برنامه خود را در ذهن پرورش داده ام و می دانم که می توانم از راه فوتبال به خود و خانواده ام کمک کنم.



ممسن بفتیآ؛

در رقابت های قهرمانی آسیا بیش از ۱۷۰ کیلوگرم وزنه می زنم

پدیده تیم پارا وزنه برادری جوانان از عملکردش در بازی های پارا آسیایی امارات راضی نیست. محسن بختیار که دو رویداد بزرگ قهرمانی بزرگسالان جهان و بازی های پارا آسیایی امارات را تجربه کرده است درباره تجربیات خود از این پیکارها به سایت کمیته ملی پارالمپیک گفت: رقابت های قهرمانی جهان نخستین تجربه من بود که نتوانستم نتیجه ای کسب کنم. در بازی های پارا آسیایی امارات نیز اگرچه مدال طلا کسب کردم، اما عملکردم قابل قبولی نبود. وی افزود: در بازی های پارا آسیایی جوانان نتوانستم رکورد مورد نظرم را به ثبت برسانم، چون از رقابت های قهرمانی جهان برگشته بودم و شرایط جسمی و آمادگی لازم را نداشتم. در آن مسابقات با ۳۰ تا ۴۰ کیلو وزن پایین تر از رکورد مورد نظرم می توانستم صاحب مدال شوم.

پارا وزنه بردار وزن ۵۴ کیلوگرم ایران اظهار داشت: در بازی های پارا آسیایی مالزی با وزنه ۱۲۰ کیلوگرمی مدال طلا گرفتم و در بازی های این دوره صاحب نشان طلا شدم. تمریناتم را برای حضور در مسابقات قهرمانی آسیا انجام می دهم که در کشور ژاپن برگزار می شود. وی ادامه داد: در این مسابقات برای ثبت رکورد بیش از ۱۷۰ کیلوگرم تلاش می کنم. رکورد آسیا در دسته ۵۴ کیلوگرم ۱۷۸ کیلوگرم و متعلق به نمایندگان چین و ویتنام است و من اگر وزنه ۱۷۰ کیلوگرمی را به ثبت برسانم ایستادن بر سکو قطعی است، اما رنگ مدال مشخص نیست.

نایب قهرمانی تیم ملی یخ نوردی جوانان



تیم ملی یخ نوردی کشورمان با حضور در رقابت های قهرمانی جوانان جهان خوش درخشید و در بخش انفرادی صاحب کسب عنوان نایب قهرمانی شد.

این رقابت ها در حالی به میزبانی لیختن اشتاین به کار خود پایان داد که از جمله مسابقات بسیار مهم جهانی در رده سنی جوانان محسوب شده و بسیاری از یخ نوردان صاحب سبک که از عناوین مختلف جهانی نیز برخوردار هستند، در این رویداد مهم ورزشی حاضر شده بودند.

از ایران عماد حسینی و مهدی نقی خانی حضور داشتند.

دیدارهای تدارکاتی شاگردان صاعی



تیم ملی فوتسال المپیک چند بازی تدارکاتی برگزار می کند.

علی صاعی، سرمربی تیم المپیک درباره وضعیت تیمش گفت: در حال حاضر به فهرست ۵۰ نفره ای از بازیکنان رسیده ایم. به دنبال این هستیم تا سال جدید، بتوانیم فهرست ۳۰ نفره ای را داشته باشیم.

قرعه کشی مسابقات المپیک سه ماه مانده آغاز آن برگزار می شود. می خواهیم ۳ بازی دوستانه قبل از تعطیلات نوروز داشته باشیم که یکی از آن ها با تیم اروپایی است. با چند تیم آسیایی هم صحبت کرده ایم تا بعد از نوروز با آن ها بازی کنیم.