



فصلنامه زنگ ورزش، زندگی سالم

پست الکترونیکی: info@zangesalamati.ir

پایگاه اطلاع رسانی: www.zangesalamati.ir

رسانه الکترونیکی غیر برخط | شماره ثبت: ۸۵۶۳۴ | زمینه فرهنگی، ورزشی (علمی، خبری و تحلیلی)
سال اول / شماره ۱۰ / تابستان ۱۴۰۰ | قیمت: ۱۰۰۰ تومان (شماره اول رایگان)

"افشین هادی چگینی"
رئیس سازمان کیک بوکسینگ WKO آسیا شد



آشنایی با پیشکسوت ورزش‌های رزمی رینگی کشور

استاد جهانگیر سلیمانی



در این شماره می خوانید:

- آشنایی با سازمان IMARO سازمان ثبت رکوردهای ورزشی جهانی با مدیریت یک جوان مدیریتی ایرانی و اسلامی
- خواص میوه و سبزیجات به خصوص برای ورزشکاران
- کمیته ملی المپیک، وزارت ورزش؛ دوراهی دولت و منشور

شناسنامه فصلنامه

مدیر مسئول و صاحب امتیاز: دکتر تورج-علی عنصری

سردبیر: دکتر تورج-علی عنصری

دبیر ورزشی: علی دم زن

دبیر سیاسی: دکتر سیدعلی بنی هاشمی

دبیر هنری: لیلانگاری

مشاور سلامتی: علیرضا طائف تبریزی

مدیرسایت: محمدرضا تقیزاده

ویراستار و گرافیست: علی اسلامی



فصلنامه زنگ ورزش، زندگی سالم

زمینه فرهنگی، ورزشی (علمی، خبری و تحلیلی)

سال اول / شماره‌ها / تابستان ۱۳۹۹

نشریه الکترونیکی غیربرخط

قیمت ۴۰۰۰ ریال / شماره اول رایگان

سازه ثبت: ۸۵۶۲۴

آدرس: تهران، خیابان شهید خالد اسلامبولی (وزراء سابق)،



میدان بهاران، خیابان شهیده راشد کوری یا ۲۷، پلاک ۱۷، همکف

تلفن: ۰۲۱ - ۸۸۱۹۴۵۳۶ - ۰۲۱ - ۸۸۱۹۴۵۳۰

تلفکس: ۰۲۱ - ۸۸۱۹۴۵۹۸

info@zangesalamati.ir



zangesalamati.ir@gmail.com

www.zangesalamati.ir



فهرست مطالب

۱	سخن مدیر مسئول
۲	درگذشت پروفسور محمد علی عنصري
۳	باز هم خواص میوه و سبزیجات به خصوص برای ورزشکاران
۷	مهر تایید قانون اساسی بر فعالیت فدراسیونهای غیر دولتی و غیر انتفاعی
۹	وقتی کشته ۵۰ دقیقه بود
۱۱	کمیته ملی المپیک، وزارت ورزش؛ دو راهی دولت و منشور
۱۳	عاقبت مسابقات اتوموبیل رانی و کرونا
۱۴	آشنایی با سازمان IMARO سازمان ثبت رکوردهای ورزشی جهانی
۱۶	تاكيد بر اتحاد و فعالیت سازمان های موی تای منحصرآ دراييما
۱۷	آشنایی با استاد جهانگیر سليماني
۱۸	مديريت وزن ورزشکاران که داراي دسته بندی وزني هستند
۲۰	آفتاب آمد دليل آفتاب
۲۱	پایان مسابقات پومنسه دانشجویان دختر با شناخت قهرمانان
۲۲	سی امين دوره مسابقات زمستانی دانشجویان جهان لغو شد
۲۳	مسابقات قهرمانی پومنسه دانشجویان پسر دانشگاه های کشور
۲۴	پیام تبریک وزیر علوم، تحقیقات و فناوری به مناسبت روز کارمند
۲۴	نشست تخصصی فدراسیون بین المللی ورزش های دانشگاهی
۲۶	شهربانو، الهه و سهیلا در چالش مبارزه در قفس
۲۷	بيشتر از ۶ دقيقه در هواي بسيار باید دويد!
۲۸	رويای طلای بانوی پارالمپیک ايران
۲۹	لیست اولیه تیم ملی بوکس جوانان ايران اعلام شد
۳۰	سی دومین یونیورسیاد تابستانی دانشجویان جهان
۳۱	كارلسن-کاسپاروف، مصافی پس از ۱۶ سال
۳۲	دختر آسمان در ارتفاع ۴ هزار متری
۳۳	كيمياكاشت كردستان حریفان خود را در لیگ برتر هندبال ايران شناخت
۳۴	"افشین هادی چگینی" رئیس سازمان کیک بوکسینگ WKO آسیا شد

❖ سخن مدیر مسئول

دکتر تورج - علی عنصري



به نام آنکه جان را فکرت آموخت فقر حرکتی و تهدید زندگی سالم

خداآوند را به پاس عنایتی که به این گروه نموده تا فرصتی فراهم آید که بتوانیم گامی در جهت توسعه فرهنگ سلامتی برداریم، شکر گذاریم.

رشد تکنولوژی و پیشرفت صنایع و ملزمات زندگی بشر امروزی از یک سو، و تمایل باطنی بشر به رفاه طلبی و زندگی راحت در کنار فن آوری های ساخته شده از سوی دیگر، تغییرات مهم و بزرگی را در الگو و سبد غذایی مصرف روزانه و کاهش فعالیت های بدنی در بر داشته است.

وضعیت اقتصادی و فشارهای روانی منشعب شده از آن که مردم عزیzman را در حال حاضر گرفتار خود کرده، جدا از معایبی که برای رشد و پیشرفت تکنولوژی اشاره کردیم، می تواند به تنها یی عامل بازدارنده انگیزه برای پرداختن به فعالیت بدنی منظم و هدفمند باشد و گفتن از قدر و منزلت سلامتی شاید پیامی شعار گونه باشد.

اما لازم به تذکر و یادآوری است که برای زنده ماندن هر انسان همانقدر که نیاز به هوا و آب و مواد غذایی هست، همانقدر برای مبارزه با انواع بیماری ها و ساخت سد محکم برای ورود انواع ویروس ها و بیماری ها، و حفظ و ارتقاء توان جسمانی برای انجام امور روزمره، و مبارزه با افکار منفی و نالمیدی ها و افسردگی ها نیازمند توجه بسیار جدی به فعالیت های فیزیکی و بدنی منظم هستیم.

ما در این مجله در سطوح تخصصی علمی، امکان ارتباط میان صاحبنظران، دانشمندان علوم ورزشی و تربیت بدنی، و درسطوح تخصصی فنی ارتباط با اساتید و مربیان ورزشی، پیشکسوتان، قهرمانان، خبرنگاران و علاقه مندان را ایجاد نموده، تا با این گفتمان و تحلیل ها موجب ارتقاء وضعیت سلامتی عموم جامعه را فراهم آوریم.

امیدواریم به فضل الهی از یافته های این مجله، بتوان به دستورالعمل ها و راهکارهای جدید در جهت پیشبرد فرهنگ سلامتی بشریت رسید و محیط و جامعه سالم تری را برای نسل آتی به یادگار و میراث بگذاریم.

در این مسئولیت بر خود فرض می دانم، از همه اعضای محترم هیأت تحریریه و نیز دیگر دست‌اندرکاران فصلنامه، به ویژه نویسندها و خبرنگاران محترم، به پاس زحمات ارزشمندشان، صمیمانه قدردانی و سپاسگزاری نمایم.





❖ درگذشت پروفسور محمد علی عنصري

تیرماه سیاه

۲۲ تیرماه سال ۱۳۹۹ روز و ماه سختی برای خاندان عنصري و به خصوص جامعه پزشکی و ورزشی کشور بود. پروفسور محمد علی عنصري فوق تخصص گوش و حلق و بینی از آلمان و استاد تمام دانشکده پزشکي دانشگاه تهران، به ناگاه بر اثر ايست قلبی دارفانی را وداع گفت.

کسانی که اين پزشك مهربان رامي شناختند به يقين بر اين گواه صحه می گذارند، که ايشان با تمام مراجعين و بيماران خود نگاهی از سر رفعت داشت، و هرگز در طول عمر خدمت خود از کارمندان کم برخوردار و جانبازان طلب وجه نکرده بود، و هميشه كاغذ "ويزيت برای جانبازان، کارمندان دولت و ضعفا رايگان است" در زير ميز منشي مطبش به چشم می خورد.

این پدر مهربان حامی هميشه‌گي دوستان ورزشي فرزند خود بود، و صحت اين ادعا ورزشکاران، استاد ورزشی و پيشکسوتان بي شماري در عرصه ورزش کشور می باشند.

گفتيم فرزند ورزشی ...

اما غافل از اينکه دليل پرداختن به ورزش و نگاه جدي به اين امر را خود او ايجاد كرده بود، پزشكی که سابقه قهرمانی بوکس در سال ۱۳۲۰ استان تهران، قهرمانی باشگاهی در كشتی و كاپيتانی تيم واليبال در دانشگاه و در نهاييت پرداختن به ورزش جudo و كاراته به صورت تفريحي را در کارنامه سلامتی خود داشت. بدین سبب اين نشريه را كه خيرات و ذكارات علمي است، برای خشنودی و شادي روح عالي آن بزرگوار به رايگان تقديم می کنيم.



باز هم خواص میوه و سبزیجات به خصوص برای ورزشکاران

میوه و سبزیجات بخش مهمی از رژیم غذایی سالم هستند و در این مورد تنوع به اندازه‌ی کمیت اهمیت دارد. هیچ وقت نمی‌توان با یک میوه یا سبزی تمام مواد مغذی مورد نیاز برای سالم ماندن را دریافت نمود. روزانه میوه و سبزیجات زیادی میل کنید.

رژیم سرشار از میوه و سبزیجات باعث کاهش فشارخون، پایین آمدن خطر ابتلا به بیماری قلبی و سکته، پیش‌گیری از برخی انواع سلطان، کاهش خطر ابتلا به اختلالات چشم و گوارش می‌شود و تاثیر مثبتی به روی قندخون دارد که این امر به کنترل اشتها کمک می‌کند. خوردن میوه و سبزیجات بدون نشاسته مانند سیب، گلابی و سبزیجات سبز و برگ دار حتی در کاهش وزن هم موثر است. شاخص پایین گلیسیمی در این غذاها از افزایش قند خون که باعث افزایش گرسنگی می‌شود، جلوگیری می‌کند.

دست کم نه دسته‌ی متفاوت از میوه و سبزیجات وجود دارد که هر کدام شامل صد گونه‌ی مختلف می‌شود که برای سلامتی مفید هستند. برای این که بدن شما ترکیبی از مواد مغذی لازم را دریافت کند، انواع و رنگ‌های متنوعی از میوه و سبزیجات بخورید. در این صورت نه تنها تنوع استفاده از گیاهان مفید بالا می‌رود، بلکه غذای شما چشم نواز هم خواهد شد.

نکته‌هایی برای مصرف بیشتر میوه و سبزیجات در روز خواص میوه و سبزیجات

۱. میوه‌ها را جایی نگه دارید که جلوی چشمان باشد: چند میوه‌ی شسته و کامل و آماده‌ی خوردن را در کاسه بگذارید یا یک کاسه از میوه‌های رنگارنگ و خوردن شده را در یخچال نگه دارید تا برای خوردنش وسوسه شوید.

۲. در بین میوه و سبزیجات یک چیز جدید انتخاب کنید: کلید یک رژیم غذایی سالم، تنوع و رنگ است. اکثراً سعی کنید هر روز از دسته بندی زیر، دست کم یک مورد را انتخاب کنید: سبزیجاتی که برگ‌های سبز پررنگ دارند، میوه و سبزیجات زرد یا نارنجی، میوه و سبزیجات قرمز، بنشن‌ها (لوبیا) و نخود و مرکبات.

۳. بی خیال سبب زمینی شوید: سبزیجات دیگری را انتخاب کنید که سرشار از مواد مغذی متفاوت هستند و کربوهیدرات موجود در آن‌ها آهسته‌تر هضم می‌شود.

۴. یک وعده‌ی غذایی با میوه و سبزیجات درست کنید: سعی کنید از دستور پخت‌هایی که سرشار از سبزیجات است بیشتر استفاده کنید. سالاد‌سوب و خوراک پزی چینی از جمله ایده‌هایی است که می‌توانید با استفاده از آن‌ها تعداد سبزیجات خوشمزه را در غذای خود بیشتر کنید.

آیا تا به حال از پر کردن سبد خرید خود با سبزیجات رنگی دچار تردید شدید چون در مقاله‌های آنلاین مواردی ضد آن مطالعه کرده‌اید؟ در اینجا می‌توانید نگاهی به سوالات متداول و نتایج تحقیقات اخیر بیندازید.



تأثیر میوه و سبزیجات بر بیماری

خواص میوه و سبزیجات

بیماری قلب و عروق

شواهد نشان می دهد که داشتن رژیم غذایی سرشار از میوه و سبزیجات خطر ابتلا به بیماری قلبی و سکته را کاهش می دهد.

* بنا بر نتایج یک تحقیق جامع در مطالعات هم گروه به روی ۴۶۹۵۵۱ نفر، مصرف بالای میوه و سبزیجات منجر به کاهش مرگ و میر در اثر بیماری های قلب و عروق می شود. به طوری که خطر ابتلا به بیماری قلب و عروق به ازای هر وعده مصرف بیشتر میوه و سبزیجات به طور متوسط ۴٪ کاهش داشت.

* طولانی ترین و بزرگ ترین تحقیق تا به امروز، مختص به مطالعات پرستاران و متخصصین سلامت به رهبری هاروارد است که در آن حدود ۱۱۰ هزار مرد و زن به مدت ۱۴ سال مورد مطالعه قرار گرفتند.

* هرچه میانگین مصرف روزانه‌ی میوه و سبزیجات بیشتر باشد، احتمال بروز بیماری قلب و عروق کم تر می شود. احتمال ابتلا به حمله‌ی قلبی یا سکته در افرادی که روزانه ۸ بار یا بیشتر میوه و سبزیجات مصرف می کردند، در مقایسه با کسانی که در دسته‌ی کم ترین میزان مصرف میوه و سبزیجات قرار داشتند (کم تر از ۱,۵ بار در روز)، ۳۰٪ کاهش داشت.

* اگرچه تمام سبزیجات و میوه‌ها این خاصیت را دارند، ولی سبزیجات سبز و برگدار مثل کاهو، اسفناج، چغندر برگ و سبزی خردل بیشتر با کاهش ابتلا به بیماری قلب و عروق در ارتباط بودند. سبزیجات صلیبی مانند بروکلی، گل کلم، کلم بروکسل، باک چوی و کلم پیچ و مرکباتی مانند پرتقال، لیمو، لیموترشو گریپفروت (و آب این میوه‌ها) هم تأثیر به سزاگی دارد.

* محققان با مقایسه‌ی نتایج تحقیقات هاروارد با چند تحقیق طولانی مدت دیگر در ایالت متحده و اروپا و بررسی جدآگانه‌ی بیماری قلب و عروق و سکته، به تأثیرات مشابهی رسیدند: خطر بروز بیماری قلب و عروق و سکته در افرادی که روزانه بیش از ۵ بار میوه و سبزیجات می کردند در مقایسه با کسانی که روزانه کم تر از ۳ بار میوه و سبزیجات می خورند، ۲۰٪ کم تر بود.

فشارخون

* مطالعات کنترل رژیم غذایی برای متوقف ساختن فشارخون به بررسی تأثیر رژیم غذایی سرشار از میوه، سبزیجات و لبنیات کم چرب و محصولاتی که مقدار چربی اشباع شده را کاهش می داد به روی فشارخون پرداخت. محققان به این نتیجه رسیدند که افراد مبتلا به فشارخون با پیروی از این رژیم غذایی موفق شدند فشارخون سیستولیک خود را (عدد فوقانی فشارخون) تا ۱۱ mm Hg و فشارخون دیاستولیک (عدد تحتانی) را تا ۶ mm Hg کاهش دهند که این مقدار معادل همان میزان کاهش در اثر مصرف داروست.

* یک آزمایش تصادفی به نام آزمایش مصرف مطلوب مواد مغذی کلان به روی سلامت قلب نشان داد که با جایگزین شدن کربوهیدرات‌های غذایی سرشار از میوه و سبزیجات با چربی یا پروتئین اشباع نشده، میزان فشارخون از این هم پایین تر می آید.

* در سال ۲۰۱۴، بررسی‌های آزمایشات بالینی و تحقیقات مشاهده‌ای نشان داد که مصرف رژیم غذایی حاوی سبزیجات با کاهش فشارخون در ارتباط است.

سرطان

بسیاری از تحقیقات اولیه نشان داد که رابطه‌ی عمیقی بین مصرف میوه و سبزیجات و محافظت از بدن در برابر سرطان وجود دارد. به طور کلی اطلاعات مطالعات هم گروه، که در آن گروه بزرگی از افرادی که در ابتدای سال هستند تا چند سال مورد تحقیق قرار می‌گیرند، برخلاف مطالعات کنترل شده بیشتر قابل اعتماد است زیرا در این تحقیقات به اطلاعات گذشته تکیه نمی‌شود. و در مجموع، داده‌های ناشی از مطالعات هم گروه پیوسته حاکی از این نیست که مصرف رژیم غذایی سرشار از میوه و سبزیجات مانع از بروز سرطان می‌شود.

* برای مثال، طی یک تحقیق به مدت ۱۴ سال، مردان و زنانی که بیشترین میزان مصرف میوه و سبزیجات را در روز داشتند (بیش از ۸ بار در روز)، درست به اندازه‌ی افرادی که کمترین مصرف میوه و سبزیجات را داشتند (کمتر از ۱,۵) در معرض ابتلاء به سرطان گرفتند.

* بررسی‌های یک مطالعه‌ی هم گروه نشان داد که مصرف بالای میوه و سبزیجات خطر مرگ در اثر سرطان را کاهش نمی‌دهد. محتمل است که برخی از انواع میوه و سبزیجات مانع از بروز برخی سرطان‌های خاص شوند.

* تحقیق فروید و همکاران در پی مطالعات پرستاران از ۹۰۴۷۶ زن قبل از یائسه شدن به مدت ۲۲ سال به این نتیجه رسید که زنانی که طی بزرگسالی بیشترین مقدار میوه و سبزیجات را مصرف می‌کردند (حدود ۳۰ وعده در روز) در مقایسه با زنانی که کمترین میزان مصرف را داشتند (۵,۵ وعده در روز)، کمتر دچار سرطان پستان می‌شدند. ابتلاء به سرطان پستان در زنانی که در بزرگسالی سیب، موز، انگور و ذرت و در اوایل بزرگسالی پرتوال و کلم پیچ می‌خوردند به طرز چشمگیری پایین تر بود. نوشیدن آبمیوه در جوانی هیچ محافظتی در این افراد ایجاد نکرد.

* فروید و همکاران به تحقیق به روی زنان مورد قبل تا ۲۰ سال ادامه دادند و به این نتیجه رسیدند که هر چه مصرف فیبر در آبزرگسالی بیشتر باشد، خطر ابتلاء به سرطان پستان در سال‌های بعد کمتر می‌شود. با مقایسه‌ی بیشترین و کمترین میزان مصرف فیبر مشخص شد زنانی که بیشترین میزان مصرف فیبر میوه را داشتند ۱۲٪ کمتر از دیگران و زنانی که بیشترین میزان مصرف فیبر موجود در سبزیجات را داشتند ۱۱٪ کمتر مبتلا به سرطان پستان شدند.

* بعد از تحقیق به روی ۱۸۲۱۴۵ زن طی ۳۰ سال، تیم فروید به این نتیجه نیز رسید که زنانی که روزانه بیش از ۵,۵ بار میوه و سبزیجات، به خصوص سبزیجات صلیبی و زرد/نارنجی) مصرف می‌کردند، ۱۱٪ کمتر از زنانی که ۲,۵ بار در روز میوه و سبزیجات می‌خوردند دچار سرطان پستان شدند. به ازای دو وعده‌ی بیشتر مصرف سبزیجات در روز، خطر بروز تومور گیرنده‌ی منفی استروژن ۱۵٪ کاهش داشت. مصرف بیشتر میوه و سبزیجات، کاهش خطر ابتلاء به تومورهای دیگر مانند تومورهای قاعده‌ای و HER-2 را در پی داشت.

* گزارشی از موسسه‌ی تحقیق جهانی به روی سرطان و انجمن سرطان آمریکا حاکی از این بود که سبزیجات غیرنشاسته‌ای مانند کاهو و سایر سبزیجات برگدار، بروکلی، کلم، سیر، پیاز و میوه‌ها "احتمالاً" از بروز برخی سرطان‌ها مانند سرطان دهان، حلق، حنجره، مری و معده پیشگیری می‌کند. میوه‌ها هم احتمالاً مانع از بروز سرطان ریه می‌شوند.

یا لیکوپن با سرطان پروستات را نشان می دهد، تحقیقات دیگر یا اصلاً رابطه‌ی موافقی نمی بیند یا رابطه‌ی بین این دو را ضعیف می داند.

* اما در مجموع می توان گفت که این تحقیقات نشان می دهد مصرف بالای محصولات حاوی گوجه (به خصوص محصولاتی که گوجه‌ی آن‌ها پخته شده باشد) و سایر غذاهای حاوی لیکوپن، میزان ابتلا به سرطان پروستات را کاهش می دهد. لیکوپن یکی از انواع کارثئونید است (ماده‌ای که بدن می تواند آن را به ویتامین آ تبدیل کند) و در میوه و سبزیجاتی که رنگ روشن دارند یافت می شود. محققان براین باورند که غذاهای حاوی کارثئونید از بدن در برابر سرطان دهان، حلق و ریه محافظت می کنند. البته برای درک رابطه‌ی دقیق بین میوه و سبزیجات، کارثئونید و سرطان به تحقیقات بیشتری نیاز است.

دیابت

بعضی تحقیقات به طور خاص به این موضوع می پردازند که آیا میوه‌ها در افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ نقش دارند یا خیر. اگرچه هنوز تحقیقات زیادی در این زمینه انجام نشده، ولی نتایج اولیه ترغیب کننده است.

* در یک تحقیق به روی ۶۶ هزار زن تحت نظر پرستاران، ۸۵۱۰^۴ زن دیگر و ۳۶۱۷۳ مرد- که هیچ گونه بیماری مزمن نداشتند- مشخص شد که هرچه میزان مصرف میوه‌های کامل- به خصوص توت‌ها، انگور و سیب- بیشتر باشد، خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ کمتر است. یک نتیجه‌ی مهم دیگر این بود که مصرف بیشتر آبمیوه، خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را بالا می برد.

* در ادامه، با تحقیق به روی بیش از هفتادهزار پرستار زن بین ۳۸ تا ۶۳ سال که بیماری قلب و عروق، سرطان و دیابت نداشتند مشخص شد که مصرف سبزیجات سبز و برگدار و میوه باعث کاهش خطر ابتلا به دیابت می شود. در این تحقیق به این موضوع هم اشاره می شود که مصرف آبمیوه باعث بالا رفتن خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ در بین زنان می شود.

* با مطالعه‌ی بیش از ۲۳۰۰ مرد فنلاندی مشخص شد که میوه و سبزیجات، به خصوص توت‌ها، خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش می دهند.

وزن

تحقیقات پرستاران و متخصصین سلامت حاکی از این بود که مردان و زنانی که مصرف میوه و سبزیجات خود را طی یک دوره‌ی ۲۴ ساله بالا بردن، نسبت به کسانی که میزان مصرفشان تغییر نداشت یا کاهش داشت، بیشتر وزن کم کردند. توت، سیب، گلابی، سویا و گل کلم باعث کاهش وزن شد در حالی که سبزیجات نشاسته دار مانند سیب زمینی، ذرت و نخود اضافه وزن را به همراه داشت. البته یادتان باشد که اضافه کردن میوه و سبزیجات به رژیم غذای لزوماً منجر به کاهش وزن نمی شود مگر این که جایگزین یک غذای دیگر، مثل کربوهیدرات‌های فراوری شده‌ی نان سفید و بیسکویت، شود.

سلامت دستگاه گوارش

میوه و سبزیجات حاوی فیبر غیرقابل هضم هستند که آب را جذب می کند و با عبور آب از دستگاه گوارش، آن را بیشتر می کنند. در این صورت، اختلالات معده تسکین می یابد و با فعال شدن حرکات طبیعی شکم، از بروز یبوست جلوگیری می شود. فعالیت فیبر نامحلول باعث کاهش فشار سیستم گوارش هم می شود و به پیشگیری از بروز دیورتیکولوز کمک می کند.

بینایی

صرف میوه و سبزیجات به سالم ماندن چشم‌ها و پیشگیری از دو بیماری رایج چشم- آب مروارید و تباہی لکه‌ی زرد- که در اثر بالا رفتن سن رخ می دهد و میلیون‌ها آمریکایی بالای ۶۵ سال را تحت الشاع قرار می دهد، کمک می کند. به ویژه لوئیین و زیازانتین در پیشگیری از بروز آب مروارید موثر هستند.

منبع : دانشگاه هاروارد



مدارس، دانشگاه‌ها و بیمارستان‌های غیر دولتی، غیر انتفاعی و خصوصی؛

مهر تایید قانون اساسی بر فعالیت فدراسیونهای غیر دولتی و غیر انتفاعی

دکتر حمیدرضا حصارکی

قانون اساسی مهم ترین سند حقوقی یک کشور است که در جمهوری اسلامی ایران در ۱۷۷ اصل به عنوان سندی جامع و مترقبی، تنظیم و مصوب شده است.

در خصوص ورزش به عنوان پدیده‌ای اجتماعی و همچنین آموزش و پرورش، تبصره سه از اصل سوم قانون اساسی بیان می‌دارد: "آموزش و پرورش و تربیت بدنی رایگان برای همه در تمام سطوح و تسهیل و تعمیم آموزش عالی" که در اصل سی ام، به شکلی کاملتر تصریح می‌شود: "دولت موظف است وسایل آموزش و پرورش رایگان را برای همه ملت تا پایان دوره متوسطه فراهم سازد و وسایل تحصیلات عالی را تا سر حد خودکفایی کشور به طور رایگان گسترش دهد."

اما بر اساس اصول ۴۴ و ۱۷۵ قانون اساسی و تفسیر و برداشت ارائه شده از این اصول، حق انحصاری صدا و تصویر به صدا و سیما به عنوان رسانه‌ای دولتی اختصاص می‌یابد و مطابق با اصل بیست و ششم قانون اساسی "احزاب، جمعیت‌ها، انجمن‌های سیاسی و صنفی شناخته شده آزادند و هیچ کس را نمی‌توان از شرکت در آنها منع کرد یا به شرکت در یکی از آنها مجبور ساخت."

آنچه از مجموع مستندات ارائه شده بر اساس نص صریح قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران ارائه شد، بیانگر واقعیتی ملموس و غرور آفرین است زیرا بی تردید در خصوص موضوع ورزش و آموزش که در این یادداشت به آن پرداخته ایم، شاهد اصولی مترقبی و بر پایه قوانینی مدرن در سطح بین‌المللی از جمله شاخص‌های یونسکو در بحث آموزش و منشور المپیک در خصوص ورزش هستیم.

اما مطابق با قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران در شرایطی که آموزش و تحصیل رایگان عنوان شده است، اما مدارس و دانشگاه‌های غیر انتفاعی و غیر دولتی سالهای است در کشور تشکیل شده و با دریافت هزینه، فعالیت‌های آموزشی خود را در سطوح مختلف انجام می‌دهند.

در خصوص تربیت بدنی نیز با وجود اشاره به رایگان بودن آن، اما در عمل "ورزش" هزینه‌های خاص خود را دارد، حال در اماکن دولتی کمتر و در اماکن خصوصی بیشتر ولی در هر صورت رایگان نیست.

در مورد صدا و سیما و پخش انحصاری صدا و تصویر نیز شاهد فعالیت ده‌ها شبکه در فضای مجازی هستیم که در بسیاری موارد مخاطبان آنها در مقایسه با برنامه‌های شاخص صدا و سیما، بیشتر است.

سوال این است که آیا پرداخت هزینه برای فعالیت‌های ورزشی و آموزشی و همچنین وجود رسانه‌های مختلف صوتی و تصویری در فضای مجازی را چگونه می‌توان با نص قانون اساسی تطبیق داد؟ در این رابطه شورای نگهبان به عنوان تنها مرجع صالح در تفسیر قانون اساسی، مواردی را در تفسیر اصول یاد شده بیان داشته و به تشریح جزئیاتی پرداخته است که در نتیجه، قانوناً فرصت فعالیت موثر به بخش خصوصی در حوزه ورزش، آموزش و رسانه داده شده است که در این رابطه اصول ۲۶ و ۴۴ قانون اساسی نیز به عنوان حامیانی قدرتمند برای صاحبان اندیشه و فعالان حوزه تربیت بدنی، آموزش و رسانه خارج از حوزه دولتی محض، محسوب می‌شوند.



اما موضوع بسیار مهمی که با در نظر داشتن موارد مطرح شده و استناد به قانون اساسی باید به آن پرداخته شود این است که در هیچکدام از اصول ۱۷۷ گانه قانون اساسی به دولتی بودن فدراسیونهای ورزشی اشاره نشده است کما اینکه در مورد صدا و سیما، اصل ۱۷۵ قانون اساسی و تفسیر شورای نگهبان، تکلیف را مشخص کرده است، اما در مورد ورزش نه تنها چنین تصریحی وجود ندارد بلکه همانطور که اشاره شد به طور خاص اصل ۲۶ قانون اساسی صراحتاً از فعالیت سازمان‌های غیر دولتی مردم نهاد یا NGO حمایت کرده که به معنی عدم منع فعالیت فدراسیونهای غیر دولتی و غیر انتفاعی، مطابق با ماهیت ذاتی ورزش و در فرمولی مشابه مدارس، دانشگاه‌ها و حتی بیمارستان‌های غیر دولتی و خصوصی است.

* در تبعیت از منشور المپیک، همه فدراسیونهای عضو در تشکیلات معتبر بین‌المللی و مورد تایید IOC و نهادهای زیرمجموعه آن، غیر دولتی و غیر انتفاعی بوده و ساختار دولتی وزارت ورزش نسبت به فعالیت آنها نقش نظارتی و حمایت و پشتیبانی ایفا کند ولی اصل تامین بودجه و پاسخگویی نسبت به موارد مختلفی که به مراجع قضایی ارجاع داده شود، مستقیماً و تماماً بر عهده خود این فدراسیونهای است.

* فدراسیون در تعریف بین‌المللی به معنی هر سازمان، انجمن، اتحادیه و تشکیلات متولی یک ورزش تخصصی است و لذا هرگز این واژه در مصادره و استفاده اختصاصی توسط بخش دولتی که در اینجا وزارت ورزش است، نبوده، نیست و نخواهد بود.

* انتظار می‌رود مدیران ورزشی کشور با استفاده از ظرفیت‌های قانونی موجود، تحولی اساسی در ساختار پر ایراد فعلی ورزش دولتی شده کشور در جهت رشد و تعالیٰ هرچه بیشتر ورزش ایران اسلامی، ایجاد نمایند و در این مسیر، حتماً از حمایت قانون برخوردار خواهند بود.



وقتی کشتی ۵۰ دقیقه بود!

بر خلاف کشورهای آسیایی و آمریکا که کشتی گیران فعالیت خود را از رشته کشتی آزاد آغاز می‌کنند، اروپایی‌ها از جوانی به رشته کشتی فرنگی علاقه دارند و در این رشته به موفقیت‌های زیادی رسیده‌اند. تسلط اروپایی‌ها در کشتی فرنگی تا جاییست که از ۱۹۶ مدال طلای تاریخ المپیک در رشته کشتی فرنگی، ۱۶۸ مدال طلا از آن کشتی گیران کشورهای اروپایی بوده است (این تعداد به ۱۷۰ مدال طلای المپیک می‌رسد؛ اگر کشورهای استقلال یافته شوروی سابق در آسیا را جزو اروپای سابق بدانیم)

*کشتی گیر روس جوانترین قهرمان کشتی فرنگی المپیک

اسلام بک آلبیف روس در حالیکه تنها ۱۹ سال و ۷ ماه و ۱۵ روز سن داشت بر سکوی نخست المپیک باشد. آلبیف که در سال ۲۰۰۶ طلای جوانان جهان را بر گردان آویخته بود، یک سال پس از المپیک چین نیز به مدال طلای بزرگسالان جهان و اروپا رسید.

دیگر کشتی گیر افسانه‌ای اروپا، حمزه یرلی کایا از ترکیه بود که با داشتن تنها ۱۷ سال و ۳ ماه و ۱۶ روز در رقابت‌های جهانی ۱۹۹۳ به مدال طلای وزن ۸۲ کیلوگرم جهان رسید و در حالیکه اندکی از بیست سالگی را گذرانده بود در المپیک ۱۹۹۶ آتلانتا به مدال طلا رسید. یرلی کایا قبل از آنکه وارد دنیای سیاست شود و به عضویت پارلمان ترکیه درآید، مدال‌های طلای المپیک ۲۰۰۰ سیدنی و جهانی ۲۰۰۵ را از آن خود کرد.

در مسابقات جهانی ۱۹۸۷ فرانسه، پدرو روکه کوبایی در حالیکه ۱۸ سال و ۸ ماه و ۲۶ روز سن داشت به مدال طلای وزن ۵۲ کیلوگرم رسید. بطور کلی در رشته کشتی آزاد ۸ کشتی گیر در حالیکه کمتر از ۲۰ سال داشتند تاکنون به مدال طلای المپیک رسیده‌اند اما این تعداد در کشتی فرنگی ۴ قهرمان المپیک است.

اما در بین قهرمانان مسن، آناتولی روچتچین از شوروی سابق در حالیکه ۴۰ سال و ۶ ماه داشت، موفق شد مدال طلای سنگین وزن کشتی فرنگی را در رقابت‌های المپیک ۱۹۷۲ مونیخ آلمان را از آن خود کند. او پیش از آن در المپیک‌های ۱۹۶۴ و ۱۹۶۸ به ۲ مدال نقره رسیده بود.

*۵۰ دقیقه مبارزه در فینال المپیک!

اما پیش از او آدولف لیندفورز فرنگی کار فنلاندی در حالیکه ۴۱ سال و ۶ ماه داشت به مدال طلای وزن +۸۲ کیلوگرم المپیک ۱۹۲۰ در بلژیک دست یافته بود تا عنوان پیرترین قهرمان کشتی فرنگی المپیک تا امروز را بدست بیاورد. لیندفورز در این رقابت‌ها در حالیکه هر ۵ مبارزه خود را با ضربه فنی پیروز شده بود به طلای المپیک رسید. مبارزه دوم ۲۳ دقیقه و ۴۳ ثانیه به طول انجامید و در فینال نیز ۴۷ دقیقه و ۳۸ ثانیه مبارزه‌اش به درازا کشید! (در آن زمان کشتی گیران تا ۵۰ دقیقه زمان مبارزه داشتند)

قبل از جنگ جهانی دوم ۱۵ فرنگی کار و پس از پایان جنگ جهانی دوم، ۶ کشتی گیر در حالیکه ۳۰ ساله و یا بالاتر از آن بودند در وزن ۶۸ کیلوگرم و پایین تر به مدال طلا رسیدند. آخرین کشتی گیر در این لیست نیز داور استفانک صرب بود که با داشتن ۳۰ سال و ۱۱ ماه و ۴ روز به مدال طلای المپیک ۲۰۱۶ ریو در وزن ۶۶ کیلوگرم رسید.

اما کشور ژاپن ۴ قهرمان المپیک در رشته کشتی فرنگی دارد. ماسامیتسو ایچیگوچی با داشتن ۲۴ سال و ۹ ماه و ۷ روز جوانترین قهرمان کشتی المپیک در ژاپن است که در المپیک ۱۹۶۴ توکیو به مدال طلای وزن ۵۷ کیلوگرم در کشتی فرنگی دست یافت. آتسوجی میاها را نیز با ۲۵

تعویق المپیک کنچیرو فومیتا را پیر کرد!

اگر المپیک ۲۰۲۰ توکیو طبق برنامه قبلی در تابستان سال جاری برگزار می شد، کنچیرو فومیتا قهرمان ۶۰ کیلوگرم کشتی جهان این فرصت را داشت تا در صورت کسب مدال طلای المپیک در ۳ آگوست و در حالیکه ۲۴ سال و ۷ ماه و ۱۶ روز داشت رکورد جوانترین قهرمان کشتی المپیک در ژاپن را بشکند اما با تعویق یکساله المپیک توکیو، فومیتا در صورت کسب مدال طلا در ۲ آگوست ۲۰۲۱، با داشتن ۲۵ سال و ۷ ماه و ۱۵ روز و در حالیکه تنها ۲ روز بیشتر از میاهارا سن خواهد داشت، به عنوان پیرترین قهرمان کشتی المپیک در ژاپن خواهد بود!

*اسامی جوانترین قهرمانان کشتی فرنگی المپیک:

- ۱- اسلام بک آلبیف(روسیه)، ۱۹ سال و ۷ ماه و ۱۵ روز (قهرمان المپیک ۲۰۰۸ پکن)
- ۲- حمزه یارلی کایا(ترکیه)، ۲۰ سال، یک ماه و ۱۸ روز(قهرمان المپیک ۱۹۹۶ آتلانتا)
- ۳- سورن نلیندیان(شوروی سابق)، ۲۰ سال، یک ماه و ۲۱ روز (قهرمان المپیک ۱۹۷۶ مونترال)
- ۴- شازم سافین(شوروی سابق)، ۲۰ سال و ۳ ماه و ۲۰ روز(قهرمان المپیک ۱۹۵۲ هلسینکی)
- ۵- الکساندر کارلین(شوروی سابق) ۲۱ سال و ۲ روز(قهرمان المپیک ۱۹۸۸ سئول)
- ۶- وارت رس سامورگاشف(روسیه)، ۲۱ سال و ۱۳ روز(قهرمان المپیک ۲۰۰۰ سیدنی)
- ۷- بوریس گورویچ(شوروی سابق)، ۲۱ سال، ۴ ماه و ۴ روز(قهرمان المپیک ۱۹۵۲ هلسینکی)
- ۸- جی هیون چانگ(کره جنوبی)، ۲۱ سال و ۵ ماه (قهرمان المپیک ۲۰۰۴ آتن)
- ۹- الکساندر کولچینسکی(شوروی سابق)، ۲۱ سال و ۵ ماه و ۴ روز(قهرمان المپیک ۱۹۷۶ مونترال)
- ۱۰- حسن باروف(روسیه)، ۲۱ سال و ۸ ماه و ۲۴ روز(قهرمان المپیک ۲۰۰۴ آتن)
- ۱۱- رومن ولاسوف(روسیه)، ۲۱ سال و ۹ ماه و ۳۰ روز(قهرمان المپیک ۲۰۱۲ لندن)
- ۱۲- جوکو سالوماکی(فنلاند)، ۲۱ سال و ۱۱ ماه و ۷ روز(قهرمان المپیک ۱۹۸۴ لس آنجلس)
- ۱۳- شامیل چیسامودینوف(شوروی سابق) ۲۱ سال و ۱۱ ماه و ۲۱ روز(قهرمان المپیک ۱۹۷۲ مونیخ)
- ۱۴- هنری دگلان(فرانسه)، ۲۲ سال و ۱۸ روز(قهرمان المپیک ۱۹۲۴ پاریس)
- ۱۵- ویچنزو مائنزرا(ایتالیا)، ۲۲ سال و ۲ روز(قهرمان المپیک ۱۹۸۴ لس آنجلس)

*اسامی پیرترین قهرمانان کشتی فرنگی المپیک:

- ۱- آدولف لیندفورز(فنلاند)، ۴۱ سال و ۶ ماه و ۱۲ روز(قهرمان المپیک ۱۹۲۰ بلژیک)
- ۲- آناتولی روچچین(شوروی سابق)، ۴۰ سال و ۶ ماه (قهرمان المپیک ۱۹۷۲ مونیخ)
- ۳- یوهانس کوکتاس(شوروی سابق) ۳۷ سال و ۵ ماه و ۲۴ روز(قهرمان المپیک ۱۹۵۲ هلسینکی)
- ۴- کارو آنتیلا(فنلاند)، ۳۶ سال و ۱۰ ماه و ۱۰ روز(قهرمان المپیک ۱۹۲۴ پاریس)
- ۵- کارل وسترگرین(سوئد)، ۳۵ سال و ۹ ماه و ۱۶ روز(قهرمان المپیک ۱۹۳۲ لس آنجلس)
- ۶- کلاس یوهانسون(سوئد)، ۳۵ سال و ۶ ماه و ۲۳ روز(قهرمان المپیک ۱۹۲۰ بلژیک)
- ۷- اریک مالمبرگ(سوئد)، ۳۵ سال و ۶ ماه و ۲۳ روز(قهرمان المپیک ۱۹۳۲ لس آنجلس)
- ۸- املی وایر(فنلاند)، ۳۴ سال و ۱۰ ماه و ۲۳ روز(قهرمان المپیک ۱۹۲۰ بلژیک)
- ۹- اکسل گروثبرگ(سوئد)، ۳۴ سال و ۲ ماه و ۱۸ روز(قهرمان المپیک ۱۹۵۲ هلسینکی)
- ۱۰- میخاین لویز(کوبا)، ۳۳ سال و ۱۱ ماه و ۲۶ روز(قهرمان المپیک ۲۰۱۶ ریو)
- ۱۱- احمدت کریچی(ترکیه)، ۳۳ سال و ۶ ماه و ۱۰ روز(قهرمان المپیک ۱۹۴۸ لندن)
- ۱۲- ایوار جوهانسون(سوئد)، ۳۳ سال و ۶ ماه و ۹ روز(قهرمان المپیک ۱۹۳۶ برلین)
- ۱۳- رودولف اسونسون(سوئد)، ۳۳ سال و ۴ ماه و ۱۱ روز(قهرمان المپیک ۱۹۳۲ لس آنجلس)
- ۱۴- والینتوی کوکین(فنلاند)، ۳۲ سال و ۸ ماه و ۱۳ روز(قهرمان المپیک ۱۹۳۲ لس آنجلس)
- ۱۵- والنتین نیکولاونف(شوروی سابق)، ۳۲ سال و ۸ ماه(قهرمان المپیک ۱۹۵۶ ملبورن)



کمیته ملی المپیک، وزارت ورزش؛ دو راهی دولت و منشور

دکتر حصارکی

تا دیروز با استناد به واژه خودساخته "حق حاکمیتی" برخی خود را محق می دانستند صرف تامین بخشی از بودجه فدراسیونهای ورزشی، با توجیه "نظرارت" در امور فدراسیونها در عمل "دخالت" را چاشنی کار قرار دهنده و خط قرمز پر رنگی بر تمامی پروتکل های بین المللی ورزش از جمله منشور المپیک بکشند.

* اینک که قوانین بین المللی مبنی بر عدم دخالت دولت و هر نوع مرجع ثانوی و ثالث در امور فدراسیونها و فاصله یک قدمی به صدور حکم تعليق، آنها را آچمز کرده، مدام در کلام، بر طبل استقلال فدراسیونها کوبیده و بر عدم دخالت در امور آنها تاکید دارند!

* اميدواریم آنقدر صداقت و شفافیت در گفتار و کردار وجود داشته باشد تا برخی مسئولان تصمیم گیر و تصمیم ساز که خودشان روزی با استناد به همین قوانین بین المللی، خواستار انحلال و تغییر نام برخی فدراسیونها و قائل بر استقلال عملکردی و رعایت اساسنامه های بین المللی بودند و اینک الزامات بین المللی آنها را مجبور به صحبت هایی مصلحتی کرده است، از این پس آن طور عمل کنند که باید آنگونه عمل می کردند.

* هنوز هیچ قانون مصوب و رسمی برای ساختار وزارت ورزش کشور وجود ندارد و آنچه که تا به این لحظه هست، مربوط به قانون پنجاه سال قبل سازمان تربیت بدنی است! نکته مهم در اینجاست که در فضای فقدان قانون ورزش، تصویب مصوبات و آینین نامه های مختلف چگونه و با استناد بر کدام قانون بوده است!

* تقریبا در تمامی کشورهایی که امروز به عنوان صاحبان ورزش در دنیا مطرح هستند، کمیته ملی المپیک آن کشورها متولی فدراسیونهای المپیکی بوده و تمامی ورزشگاهی معتبر بین المللی مورد تایید IOC و نهادهای زیرمجموعه آن، به تناسب از حمایت های مادی و اداری کمیته ملی المپیک برخوردارند.

* ساختار دولتی چه با عنوان وزارت ورزش و چه سازمان تربیت بدنی و هر عنوان دیگری، یا اساسا در این کشورها وجود ندارد و یا در نقش حامی و ناظر در چارچوب نحوه هزینه کردها و پشتیبان ورزش به منظور تامین امکانات سخت افزاری، بودجه و سیاست گذاری های کلان ورزشی است.

* کمیته ملی المپیک هر کشور به عنوان تنها نهاد عالی مورد تایید و رسمی ورزشی آن کشور از نظر کمیته بین المللی المپیک، رابط فدراسیونها و IOC بوده و در صورت لزوم نسبت به برقراری مکاتبات بین المللی با فدراسیونهای جهانی و قاره ای بنا به درخواست فدراسیون ملی و انجمن متولی یک ورزش رسمی بین المللی، اقدام می نماید.

* اگر ورزش ایران قصد خروج از ساختار بسته دولتی و تطبیق با روح منشور المپیک و تعریف فدراسیونها به عنوان نهادهایی غیر دولتی و غیر انتفاعی دارد، باید ۲۶ ورزش المپیکی و سایر ورزشگاهی معتبر بین المللی با توجه به تعریفی که ارائه شد، در حوزه قهرمانی به کمیته ملحق و امورات خود را به انجام برسانند.

* در صورت لزوم این تحول ساختاری در قالب سندي راهبردي به تصويب هييات دولت و مجلس نيز برسد و مستند سازی لازم انجام شود که نکته مهم در اين سندي، تصریح میزان بودجه کمیته ملی المپیک و اختیارات کمیته بر مبنای منشور المپیک است و اینکه با تغییر هر دولت، شاهد چالش جدی بین وزارت ورزش به عنوان مرجع دولتی که خود را محق به دخالت در امور فدراسیونها می داند و کمیته ملی المپیک نباشیم. با دهها دلیل کارشناسی قابل اثبات است که اگر همین امروز مجلس محترم رای به انحلال ساختاری با عنوان وزارت ورزش بدهد، هیچ اتفاقی در ورزش کشور رخ نخواهد داد و بلکه نقطه عطفی برای تنفس ورزش در هوایی تازه و رهایی از دایره بسته ورزش دولتی خواهد بود.

پس از داستان "خار پاشنه" پای احسان حدادی که ظاهرا هیچ متخصصی در داخل کشور برای درآوردن این خار بی مقدار که در بسیاری موارد خود به خود هم خوب می شود، وجود نداشت و دستگاه عریض و طویل پزشکی ورزشی کشور را در صورت انجام این جراحی در آلمان باید تعطیل شده تصور می کردیم، اینک نوبت "درآوردن پلاتین" از پای یک ورزشکار رسیده که حتما هم باید در آلمان انجام شود و چقدر هم با ذوق زدگی این خبر اعلام می شود.

واقعا باید از کمیته ملی المپیک برای موافقت انجام این جراحی در خارج از کشور و تامین هزینه های چند هزار دلاری سفر این ورزشکار که حتما همراه یا همراهانی نیز خواهد داشت تشکر کرد و یا اینکه علامت سوال بزرگی در مقابل چرایی موافقت با این سفر و ضعف سیستم پزشکی ورزشی داخل کشور قرار داد که احتمالا از عهده خارج کردن یک تکه پلاتین از داخل پای ورزشکار بر نمی آیند و یا اصولا اعتمادی به کار آنها نیست.

اگر تا به این حد سیستم پزشکی و ترمیم آسیب های ورزشکارانمان ضعیف و غیر قابل اعتماد است، پس چگونه در ادوار گذشته و سالهای نه چندان دور با رسیدگی به وضعیت جسمانی و مصدومیت ورزشکاران، موفق به مдал آوری آنها در رویدادهای متعدد آسیایی، جهانی، بازیهای آسیایی، المپیک و ... شده ایم؟!

در شرایطی که به فاصله یک سال تا آغاز المپیک توکیو، هیچ تضمینی برای برگزاری این رویداد وجود ندارد و اگر هم برگزار شود، زمان پیش رو فرصتی کافی و حتی بیش از حد نیاز برای استارت آماده سازی المپین های ورزشهای مبارزه ای محسوب می شود، به لحاظ کارشناسی هیچ دلیل منطقی برای صرف هزاران دلار و انجام جراحی ساده خارج کردن پلاتین از داخل پای یک ورزشکار وجود ندارد و جز به زیر سوال بردن تخصص و فن پزشکان و جراحان متخصص داخل کشور و عدم اعتماد به آنها، نتیجه دیگری از چنین تصمیمی نمی توان گرفت.

پیشنهاد می شود فدراسیون کاراته به جای هزینه کردهای غیر ضروری این چنینی، اولویت را بر ساخت سالن اختصاصی کاراته، حمایت مالی بیشتر از ملی پوشان و مدار آوران و عمل به وعده ها قرار دهد زیرا پس از خار پاشنه و پلاتین پا، بعيد نیست عنقریب کار به جراحی قوزک پایی آن هم صرفا در خارج کشور و احتمالا آلمان! بکشد که دیگر یاری رفتن ندارد!

﴿ عاقبت مسابقات اتوموبیل رانی و کرونا

در مسابقاتی که آخر هفته پیش با عنوان مسابقات معتبر گرند پری یا GP برگزار کرده است، میزبان تعداد ۲۵۰ نفر از فرشتگان نجات این روزهای ایتالیا بوده اند. پزشکان و پرستارانی که این روزها در خط مقدم نبرد با کووید-۱۹ جنگیده اند.

مسابقات GP یکی از معتبر ترین مسابقات اتومبیلرانی فرمول ۱ جهان می باشد که علاقه مندان زیادی در سرتاسر دنیا دارد. اما در حالی که با شروع همه گیری ویروس کووید-۱۹، ایتالیا درگیر بحران شدید شد و حدود ۳۵۰۰۰ مرگ بر اثر این بیماری در ایتالیا گزارش شد، برگزاری و برنامه ریزی برای این مسابقات نیز در هاله ای از ابهام فرورفت. و بیشتر مسابقات فرمول ۱ پشت درهای بسته و بدون تماشاگر در کشور اتریش برگزار شد.

اکنون بعد از گذشت چندین ماه از شیوع این بیماری می توان گفت ایتالیا با پشت سر گذاشتن دوران قرنطینه، می تواند برگزاری این مسابقات را از سر بگیرد. کما این که اواخر هفته پیش توانست مسابقات گرند پری ۲۰۲۰ را همچنان پشت درهای بسته و با رعایت تمام پروتکل های بهداشتی فقط با حضور ۲۵۰ نفر افراد منتخب از پزشکان و پرستاران در شهر مونزا اجرا کند.

همچنین برنامه هایی برای حضور نزدیک به ۳۰۰۰ هودار در جایزه بزرگ توسکان در استان فلورانس ناحیه توسکانی در نظر گرفته شده است که می توان گفت این اولین رویداد بعد از همه گیری کووید-۱۹ است که بلیط آن برای خرید در دسترس همگان قرار گرفته است.





آشنایی با سازمان سازمان ثبت رکوردهای ورزشی جهانی با مدیریتی مطابق فرهنگ ایرانی اسلامی

پای صحبت‌های استاد حامد قلی زاده

ورزش‌های رزمی یکی از زیباترین ورزش‌ها در نوع خود است، ورزشی که در سال‌های اخیر توانسته در بین اقوام مختلف از جمله نوجوانان و جوانان جایگاه ویژه‌ای را کسب نماید و قهرمانان بسیاری را با اجرای مسابقات و استاذان گوناگون معرفی نماید، سازمان جهانی ثبت رکورد یکی از این سازمان‌ها است که در حرکتی منحصر به فرد اقدام به ثبت رکوردهای ورزشی و رزمی می‌نماید، بر این اساس با بنیان گذار و رئیس سازمان جهانی ثبت رکورد جناب آقای دکتر حمید قلی زاده مصاحبه‌ای اختصاصی انجام دادیم و اقدامات و برنامه‌های این موسسه را از زبان اوی جویا شدیم.

جناب آقای دکتر قلی زاده لطفاً خودتان را برای خوانندگان محترم معرفی کنید و بفرمائید از چه سالی ورزش رزمی را آغاز کردید و بفرمائید سازمان ثبت رکورد را چگونه تاسیس کردید و برنامه‌های این سازمان چیست؟

با سلام خدمت مردم شریف ایران اسلامی و همچنین پرسنل خودم این مجموعه خبری، اینجانب حمید قلی زاده هستم، قهرمان و رکورددار چندین هنر رزمی در سطح ایران و بین الملل و میادین جهانی که در بخش هنرهای رزمی دارنده چندین رکورد در سطح جهان می‌باشم همچنین بنیان گذار و ریاست سازمان جهانی ثبت رکوردهای ورزشی ایما را در دنیا بر عهده بمنه است که حدود ۸ سال رکوردهای ورزشی را در سطح ایران و جهان به ثبت می‌رسانیم و همچنین ریاست و بنیان گذار انجمن ثبت رکوردهای ورزشی دانشگاه‌های ایران و جهان به نمایندگی دانشگاه‌های پیام نور که توسط دوست بسیار عزیزم ریاست اسپاق تربیت بدنی دانشگاه پیام نور ایران جناب آقای دکتر عبدالمهدي نصیر زاده که این کار بزرگ را برای ورزش ایران آغاز کرده نیز بر عهده بمنه است.

۱) لطفاً بفرمائید از کدام کشورها نمایندگی دارید و فعالیت نمایندگان به چه صورت است؟

درخصوص نمایندگان موسسه باید عرض کنم در حال حاضر در سازمان ثبت رکوردهای ورزشی ایما را تاکنون به لطف خدا توانسته ایم از ۱۱۴ کشور نماینده حقیقی و حقوقی بگیریم.

۲) لطفاً بفرمائید که چند پایگاه برای ثبت رکوردها وجود دارد؟

به لطف خدا ۷ پایگاه جهانی داریم که به صورت کاملاً خصوصی انجام کار می‌کنند و رکوردهای مختلفی را به ثبت می‌رسانند، سازمان جهانی ایما را تا الان بصورت کاملاً آزاد توانسته ایم در ۲۳ دوره از مسابقات و میادین بین المللی، آسیایی و جهانی در رشته‌های مختلف، رشته رکورد زنی در بخش هنرهای رزمی را انجام دادیم.

وی ادامه داد: یکی از کمپانی، شرکت خصوصی در دنیا که یکی از آنها که بسیار معروف نیز است چندین سال کشور عزیزمان ایران را تحریم کرده و متسافانه کسانی که در خارج کشور هستند، ارز کشورمان را به صورت گسترده برای ثبت رکورد به این کمپانی می دهند.

وی تاکید کرد: هدف اصلی سازمان جهانی ایمارو این است که ایران را به عنوان پایگاه ثبت رکوردهای ورزشی دنیا قرار دهد که به لطف پروردگار بتوانیم ارز و توریست وارد کشورمان کنیم.

وی گفت: ما در ایران فدراسیونی داریم که من لازم است تشکر کنم از این فدراسیون که یک کمیته ثبت رکورد داره بنام فدراسیون ورزش همگانی که به عنوان رکوردهای ملی در سطح ایران رکورد های جوانان ایران در سن های مختلف را رکورد گیری میکند و به ثبت می رساند و ما سازمان جهانی ایمارو به صورت کاملا رایگان در سطح ایران، آسیا، جهان داریم این رکوردها را ثبت می کنیم؛ تا الان به صورت کاملا قطعی حدود ۴۰۰۰ رکورد در سطح جهان در قاره های مختلف ثبت شده، که این ثبت به صورت ایمیل یا بصورت واتساب برای ما فیلم ها و عکس هایشان را ارسال می کنند و ما آنان را در هر کشور به صورت کاملا کارشناسی سطح بندی می کنیم.

وی افزود: در یکی از کمپانی های دنیا که شرکتی خصوصی هست، از شما ارز را می گیرند و رکورد را ثبت می کنند و امکان دارد یک ساعت بعد، یک روز بعد یا ده روز بعد در یک کشور دیگر رکورد شما شکسته شود و این خیلی تاسف برانگیز است، شما ۲۰ سال زحمت می کشید و رکوردهای را به نام خودتان ثبت می کنید و به راحتی رکورد را می شکنند و نام شما فراموش می شود، ولی ایمارو این را می گوید که از نظر فنی و تخصصی، سن و وزن خیلی مهم است، هر کسی در رده سنی و وزن خودش رکوردهای را باید به ثبت برساند.

در مقایسه یک فرد ۲۰ ساله و یک فرد ۵۰ ساله که یک رکورد یکسان را به ثبت می رسانند از نظر علمی برابر نیستند از این رو سازمان ثبت رکورد ایمارو این تفاوت را در نظر گرفته و برای هر رده سنی بصورت مجزا رکورد را ثبت می نماید.

کلام آخر؛ در سال آینده اگر عمری باقی باشد به نام ایران و جهان اسلام اولین کتاب بزرگ رکوردهای جهانی ایمارو را در چندین زبان به چاپ برسانیم؛ حتی یک کمیته ای درست کردیم که ورزشکاران عادی چه ایرانی په غیر ایرانی می توانند عکسی به تیشرت پرچم خود با لوگوی ایمارو تهیه کنند و با نام ایمارو، با نامه درخواست به ایران برای ما ارسال نمایند.

۴) جناب قلی زاده در پایان اگر صحبتی دارید، بفرمائید؟

در پایان از همه عزیزان تشکر و قدردانی کنم بویژه از رئیس سازمان جهانی ثبت رکوردهای ورزشی ایمارو، استاد بزرگ حسین قلی زاده، همسر عزیزم سرکار خانم مهندس خراسانی زاده نائب رئیس بخش بانوان سازمان جهانی، از دبیر کل سازمان جهانی شیهان (مهندس سید حسن طیبی) و همچنین تشکر و قدردانی ویژه از استاد خودم (استاد بزرگ علی مهین ترابی) و تمام استادی دیگه خودم در رشته های ورزشی همچنین از سردبیر محترم مجموعه خبری همبستگی جناب آقای حیدری که از استادی و پیشکسوتان ورزش های رسمی ایران هستند و این مصاحبه را برای بنده حقیر اختصاص دادند و برای تمام ورزشکاران و عزیزان زحمت میکشند تقدیر و تشکر می نمایم.

❖ تاکید بر اتحاد و فعالیت سازمان های
موی تای منحصرأ در ایفما



نشست ویژه سران موی تای، برگزار شد: تاکید بر اتحاد و فعالیت سازمان های موی تای منحصرأ در ایفما

نشست ویژه ای با موضوع بحث و بررسی مسیرهای پیش روی موی تای در تایلند به میزبانی "ورزشگاه رانگسیت موی تای" بانکوک برگزار شد.

در این جلسه که به ریاست ژنرال "چتا تاناچارو" رئیس افتخاری کمیته ملی المپیک تایلند و رئیس افتخاری فدراسیون بین المللی موی تای IFMA و شورای جهانی موی تای WMC تشکیل شد، دکتر "ساکچای تاپسوان" رئیس ایفما و رئیس سابق تربیت بدنی تایلند به عنوان نایب رئیس جلسه به همراه استفان فوکس نایب رئیس گایسفل و دبیرکل ایفما و بسیاری از مسئولان ورزشی تایلند حضور داشتند که درباره جایگاه بین المللی معتبر موی تای در جنبش المپیک گفت و گو شد.

در این جلسه ارائه یک برنامه آموزشی استاندارد برای موی تای، توقف مسابقات حرفه ای کودکان و تداوم همکاری ها از بابت اتحاد موی تای در تایلند و فعالیت تمامی سازمان های موی تای منحصرا در IFMA به عنوان تنها فدراسیون بین المللی متولی موی تای و مورد تایید کمیته بین المللی المپیک IOC مورد تاکید قرار گرفت.



۴ آشنایی با پیشکسوت ورزشهای رزمی رینگی کشور استاد جهانگیر سلیمانی

اینجانب ورزش را ز سال ۱۳۵۱ از باشگاه تاج (استقلال فعلی) زیر نظر استاد عباس قنبری و داود قاسمی از مریبان پایه شروع کردم که موفق به کسب مدالهای قهرمانی دوم کشور در جام بوکس الکس، انتخابی تیم ملی دهلهی، مسابقات جام علی بھری و مسابقات دستکش های زرین شدم و سکوی اول را به خود ندیدم. به مدت ۱۰ سال بوکس به دست فراموشی سپرده شد و در سال ۱۳۵۸ به ورزش کاراته ذن ریو روی آوردم که زیر نظر مرحوم استاد دکتر مجتبی شیرزاد بودم و بعداز سالیان کوتاه تا سال ۱۳۶۸ به ورزش فول کنتاکت زیر نظر اسطوره بزرگ فول کنتاکت - کاراته استاد محمود شیزی بودم.

در سال ۱۳۶۸ مجدداً بوکس بازگشایی شد و به دستور استاد محمود شیزی به بوکس روی آوردم که مدت ۳ الی ۴ سال متولی قهرمان بدون شکست بوکس بودم و فقط در سکوی اول درخشیدم و در مسابقات برون مرزی فقط به مدار نقره بستنده کردم و در مسابقات قهرمانی کشور بدون شکست و پیروزمندانه در سکوی اول قرار گرفتم و مجدداً همراه ورزش بوکس به ورزش فول کنتاکت - کیک بوکسینگ نیز می پرداختم و نیز در ورزش کاراته حضور داشتم و همچنان در همین عرصه حضور دارم.

به مدت ۱۵ سال مریبی و سرمربی کیک بوکس و اکو بودم و به عنوان داور منتخب بازیهای داخل سالن آسیایی یکی از بهترین داوران آسیا بودم که تمامی بازیهای فینال را به من واگذار کردند و داوری اش بر عهده اینجانب بود.

ناگفته نماند که در بازیهای آسیایی داخل سالن آسیا با چهار بازیکن و چهار مدار رنگین برای کشور عزیزم جمهوری اسلامی ایران افتخار آفرینی کردیم. همچنین در این عرصه به عنوان مسئول استعدادیابی و عضو شورای فنی عالی فدراسیون و عضو شواری عالی فنی سبکهای رینگی و فدراسیون کاراته و مسئول شورای پیشکسوتان سبکهای رینگی فعالیت داشتم.

از بهترین افتخارات دورای سرمربیگری ام مسابقات قهرمانی جهان در یونان بود که با هشت مدار رنگین (شش طلا و یک نقره و یک برنز) با سربلندی و افتخار آفرینی به میهن عزیزم بازگشتم. همچنین در فستیوال جهانی کیش به همراه مسئولین رده اول وزارتخاره و کمیته ملی المپیک به عنوان سرمربی حضور داشتم که با هنرجویان عالی رتبه مجدداً موفق به کسب مدالهای طلا و نقره و برنز شدم.

و هم اکنون در سن ۶۱ سالگی با داشتن کمربند مشکی دان ۷ شیتوریو شیتی کای و دارنده اولین دان ۸ کیک بوکسینگ فدراسیون ورزشهای رزمی و دریافت لیسانس افتخاری تربیت بدنی از دانشگاه تهران و رئیس سبک کیک لایت - کیک بوکسینگ و مریبی باشگاه اسماعیل نسب، حقم را با داشتن شاگردان و عزیزان قدر دانم از خدا و از جامعه رزمی گرفتم و با افتخار تا آخرین توان و قطره خونم در خدمت تمامی عزیزان رزمی کار خواهم بود و اگر لایق حضور در این عرصه ورزشی باشم جوانان رزمی کار و بنامی را چه از نظر اخلاق و چه از نظر ورزشی تحويل جامعه عزیزم میدهم و همچنان به فعالیتم ادامه میدهم.



﴿ مدیریت وزن ورزشکاران که دارای دسته‌بندی وزنی هستند: بوکس، جودو، کیک بوکسینگ، موی تای، جودو و ...﴾

ورزش‌های زیادی وجود دارد که دارای وزن بندی یا کلاس‌بندی هستند، که ورزشکاران و حریفان باید کمتر از یک وزن خاص یا در یک محدوده‌ی وزنی باشند. ورزشکاران در این ورزش‌ها، اکثراً در لحظات آخر برای رسیدن به وزن مشخص و رسیدن به سر وزن تلاش می‌کنند. اگر رسیدن به سر وزن به درستی انجام نشود، می‌تواند چالش برانگیز و گاهی خطرناک باشد. اطلاعات زیر مربوط به اکثر ورزش‌هایی است که دارای دسته‌های وزنی مانند وزنه برداشی، جودو، کشتی، بوکس، قایقرانی و اسب‌سواری هستند.

شیوه‌های رایج کاهش وزن و مدیریت وزن :

چشم انداز پزشکی

محدودیت غذایی

ورزشکاران می‌توانند مصرف مواد مغذی را با ابزار بسیاری از جمله روزه‌داری (اجتناب از خوردن غذا)، حذف وعده غذایی، مهار کننده‌های اشتها، استفراغ القایی و استفاده از ملین‌ها، کاهش دهنند. محدودیت غذایی درازمدت (گرسنگی) می‌تواند منجر به تغییرات بدny ناخوشایند از جمله پوکی استخوان، اختلالات خونی، آسیب‌های کلیوی و عصبی، ریتم‌های غیرطبیعی قلب، حمله‌های ناشی از خستگی، ضعف عضلانی و گرفتگی عضلات شود. در موارد شدید، اگر استفراغ طولانی مدت استفاده شود، معده می‌تواند دچار زخم عمیق شود و می‌تواند سبب سوراخ شدن و پارگی مری شود.

محدودیت مایعات و تاثیر آن در مدیریت وزن

ورزشکاران می‌توانند مایعات اضافی موجود در بدن را از بین ببرند، به‌سادگی از طریق پرهیز در مصرف مایع، با نوشیدن حجم کمتر مایع، و همچنین با استفاده از دیورتیک‌ها (مواد ادرار‌آور) و افزایش عرق کردن با استفاده از یک سونا می‌توان آب بدن را کاهش داد. خطرات بهداشتی با استفاده از محدودیت مایع برای کاهش وزن وجود دارد. به طور خاص، استفاده از سونا می‌تواند باعث کمبود آب بدن، بیماری استرس گرما، فشارخون پایین (غش کردن)، تغییرات لخته شدن خون، حمله قلبی، سکته مغزی و ترومبوуз (تشکیل لخته خون در عروق) شود.

از سونا استفاده نکنید

متأسفانه بسیاری از ورزشکاران در ورزش‌های دارای رده وزنی، از محدودیت‌های مایعات برای رسیدن به وزن خود استفاده می‌کنند. در حالی که ممکن است قادر به کاهش وزن خودشان در حد کافی باشند؛ بدن آن‌ها نمی‌تواند در بالاترین و بهترین شرایط عملکردی (اوچ) باشد.

تأثیرات کم آبی ناشی از سونا بر روی عملکرد شما چیست؟ این علائم در روزهای گرم نیز افزایش می‌یابد:

- * کاهش حجم خون
- * تغییرات سوخت و ساز عضلات
- * جذب آب آهسته‌تر
- * حالت تهوع
- * کاهش استقامت عضلانی
- * کاهش قدرت عضلانی
- * قدرت تصمیم‌گیری کنترلر
- * ناراحتی معده
- * افزایش دمای بدن
- * خستگی عضلانی
- * تأثیر بر عملکرد استقامتی

نقش متخصص تغذیه در مدیریت وزن ورزشکاران

منابع اطلاعاتی تغذیه اغلب از متن ورزش، مانند مربیان و ورزشکاران دیگر، به دست می‌آیند، و اغلب بر اساس تکنیک‌های شنیداری و تاریخی است. متخصصین تغذیه می‌توانند مشاوره حرفه‌ای را در مورد گزینه‌های جایگزین ایمن‌تر ارائه دهند. آن‌ها می‌توانند نمای بی‌طرفی را ارائه دهند و بتوانند افسانه‌ها و اسطوره‌های قدیمی را تخریب و کمارزش کنند.

بنابراین استراتژی‌های جایگزین مدیریت وزن ورزشکاران چیست؟

- * دست کاری رژیم غذایی برای جبران وزن مناسب؛
- * استفاده از رژیم‌های باقی‌مانده سبک در روز قبل از رقابت
- * سطح نمک را در رژیم غذایی کاهش دهید
- * استفاده از محدودیت در مایعات با شرایط ایمن، تحت نظرارت یک متخصص تغذیه. از دست دادن ۲-۳٪ از آب وزن بدن در ۲-۳ روز قبل از رقابت وزنی قابل تحمل است.

- * مکمل تغذیه‌ای
- * مانیتور و بررسی آب از دست‌رفته
- * همکاری و مساعدت با تغییرات شیوه زندگی

رده مناسب وزنی

اگر ورزشکار، استراتژی در مورد انتخاب مناسب‌ترین رده از وزن خود را داشته باشد، از ابتدا می‌توان از بسیاری از مشکلات کم کردن وزن و رسیده به سر وزن جلوگیری کرد. در ابتدا باید با استفاده از تکنیک‌های استاندارد سنجش بدن، ارزیابی دقیق انجام شود. هنگام تجزیه و تحلیل نتایج، باید سن ورزشکار را در نظر گرفت - آیا هنوز هم در حال رشد است؟ وزن آن‌ها مورد انتظار است؟ در حالت ایده آل، ورزشکاران باید رده وزنی خود را برای رقابت طوری انتخاب کند که در حدود ۵٪ از BMI طبیعی او باشد.



❖ آفتاب آمد دلیل آفتاب!

فرامرزیان: وزارت ورزش، بیکار زیاد دارد! / دستگاه حاکمیتی نیستیم

معاون توسعه مدیریت و منابع وزارت ورزش و جوانان می گوید: به تازگی شرح وظایف پست‌هارا تعریف کرده‌ایم؛ وزارت ورزش دستگاه حاکمیتی نیست و خدمات ورزشی ارائه می‌دهد و باید جایگاه ناظارتی داشته باشد.

ژاله فرامرزیان افزود: در این وزارتخانه افراد بیکار زیادی هستند و آنها به عنوان بازرس، خزانه‌دار و دبیر فدراسیون‌ها فعالیت می‌کردند؛ این ساختار یک ساختار بیمار است و باید اصلاح شود.

من به فدراسیون‌ها ابلاغ کردم که هرگونه پرداخت به کارکنان وزارت ورزش از طریق فدراسیون‌ها ممنوع و این مسئله عین باج گرفتن است. مثلا خزانه‌داران فدراسیون‌ها اکثرا از کارمندان وزارت بودند که دیگر اجازه این کار را ندادم.

زمانی که به وزارت ورزش آمدم از این همه بی نظمی متعجب شدم. بعدها فهمیدم که در این بی نظمی منافعی وجود دارد.

این صحبت‌ها دقیقا در تایید مواردی است که بارها متذکر شده ایم و سرانجام مدیری منصف از همان مجموعه، گوشه‌ای از واقعیت‌های امروز وزارت ورزش را بازگو کرد.

پایان مسابقات پومسه دانشجویان دختر با شناخت قهرمانان

اولین دوره مسابقات قهرمانی پومسه دانشجویان دختر دانشگاه ها و موسسات آموزش عالی سراسر کشور با معرفی نفرات برتر به پایان رسید.



به گزارش روابط عمومی فدراسیون ملی ورزش های دانشگاهی به نقل از روابط عمومی هیات ورزش های دانشگاهی استان خراسان رضوی ، اولین دوره مسابقات قهرمانی پومسه دانشجویان دختر دانشگاهها و موسسات آموزش عالی سراسر کشور با حضور ۱۴۵ ورزشکار از ۱۱۳ دانشگاه طی ۳ مرحله به همت هیات ورزش های دانشگاهی استان خراسان رضوی و هیات تکواندو استان و به میزبانی دانشگاه فردوسی مشهد به صورت مجازی برگزار شد.

بنابراین گزارش در مرحله اول ورزشکاران با اجرای فرم ۴ (تگوگ ساجانگ) با یکدیگر به رقابت پرداختند. در این مرحله ۷۶ ورزشکار به دور دوم راه یافته و با اجرای فرم ۷ (تگوک چیل جانگ) در این مرحله با یکدیگر به رقابت پرداختند. در نهایت ۸ نفر به مرحله نهایی و فینال رسیدند. با اجرای فرم ۹ (کوریو) مسابقات به پایان رسید و در پایان نفرات زیر مقام های اول تا سوم را کسب کردند.

راضیه آقایی دانشجوی رشته علوم ورزشی دانشگاه الزهرا(س) مقام اول ، نهال پرهیزکار دانشجوی رشته مهندسی عمران دانشگاه صنعتی امیرکبیر مقام دوم و غزاله رئیس اوژن دانشجوی رشته علوم ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج وفاطمه سیدی دانشجوی رشته علوم ورزشی دانشگاه زنجان مقام سوم مشترک را کسب کردند.



❖ سی امین دوره مسابقات زمستانی دانشجویان جهان لغو شد

به گزارش روابط عمومی فدراسیون ملی ورزش های دانشگاهی به نقل از ایسنا، در حالی که قرار بود یونیورسیاد زمستانی دانشجویان جهان طبق برنامه ریزی انجام شده از ۲۱ تا ۳۱ ژانویه سال ۲۰۲۱ در کشور سوئیس برگزار شود اما این رقابت‌ها در موعده از پیش اعلام شده برگزار نخواهد شد و تعویق این رویداد طبق اعلام فدراسیون بین‌المللی ورزش‌های دانشگاهی (فیزو) طی دو ماه آینده با مشورت تمامی طرف‌های درگیر از جمله فدراسیون‌های بین‌المللی ورزش‌های زمستانی بررسی می‌شود. با توجه به این که سال جاری تحت تاثیر همه‌گیری کووید ۱۹ قرار گرفته فعالیت‌های فدراسیون بین‌المللی ورزش‌های دانشگاهی نیز از این مقوله مستثنی نبوده و طبق اعلام یک مقام مسئول فیزو، پس از جلسات متعدد با مقامات ایالتی سوئیس و کانون‌های مختلفی که قرار بود در میزبانی مسابقات زمستانی دانشجویان جهان در ژانویه سال ۲۰۲۱ مشارکت داشته باشند، پس از اخذ آراء با تعویق سی امین یونیورسیاد جهانی زمستانی موافقت و قرار شد این رقابت‌ها در ژانویه ۲۰۲۱ برگزار نشود چرا که این تصمیم صحیحی از اطمینان از سطح بالای مسابقات و اینمنی همه شرکت‌کنندگان خواهد بود.

وی همچنین خاطر نشان کرد: پس از چهار سال آماده سازی این یک تصمیم دردنگ است اما سلامتی همه شرکت کنندگان همواره در ارزیابی‌های ما در اولویت اصلی قرار دارد. در حال حاضر بیش از ۴۰ درصد شرکت کنندگان ثبت نام شده تحت تاثیر ممنوعیت ورود به سوئیس هستند که از جمله آن می‌توان به هیات‌های نمایندگی ایالات متحده آمریکا روسیه، چین و قزاقستان اشاره کرد.

به گزارش ایسنا، یونیورسیاد زمستانی دانشجویان جهان بزرگترین رویداد چند ورزشی زمستانی پس از بازی‌های المپیک زمستانی است و قرار بود در ژانویه سال ۲۰۲۱ در ۱۰ رشته ورزشی و هفت مکان برگزار شود. دانشجویان در این رقابت‌ها بین ۱۷ تا ۲۵ سال سن داشته و از حدود ۵۴۰ دانشگاه از ۵۰ کشور جهان خواهند بود و انتظار می‌رود که جمعاً بیش از ۲۵۰ شرکت کننده در مسابقات زمستانی دانشجویان جهان شرکت کنند.

پیش از این نیز از سوی فیزو اعلام شد که تمام مسابقات ۲۰۲۰ دانشجویان جهان لغو و خبری از مسابقات در سال ۲۰۲۱ نیز نخواهد بود. این مسابقات ابتدا در پنج رویداد ورزشی و در رشته‌های کاراته، راکی هفت نفره، صخره‌نوردی، اسکی روی آب به دلیل موارد پیشگیرانه و پروتکل‌های بهداشتی لغو و پس از آن نیز سه مسابقه جهانی دیگر نیز در رشته‌های کشتی، وزنه برداری و بدمنیتون لغو شد تا تمامی مسابقات دانشجویان جهان در سال جاری میلادی به دلیل شیوع ویروس کرونا لغو شده باشد. همچنین فیزو اعلام کرده بود هیچ کدام از مسابقات سال ۲۰۲۰ به سال ۲۰۲۱ موقول نخواهد شد و در واقع تمام مسابقات اعلام شده در تقویم ۲۰۲۰ به طور کامل لغو شده است.

مسابقات قهرمانی پومنس دانشجویان پسر دانشگاه‌های کشور با شناخت نفرات برتر به پایان رسید.

اولین دوره مسابقات قهرمانی پومنس دانشجویان پسر دانشگاه‌ها و موسسات آموزش عالی سراسر کشور با معرفی نفرات برتر به پایان رسید.



به گزارش روابط عمومی فدراسیون ملی ورزش‌های دانشگاهی به نقل از روابط عمومی هیات ورزش‌های دانشگاهی استان خراسان رضوی، اولین دوره مسابقات پومنس قهرمانی دانشجویان پسر کشور با حضور ۷۱ ورزشکار از ۶۲ دانشگاه طی ۳ مرحله به صورت مجازی برگزار شد.

بنابراین گزارش در مرحله اول ورزشکاران با اجرای فرم ۴ با یکدیگر به رقابت پرداختند. در این مرحله ۳۶ ورزشکار به دور دوم راه یافته و با اجرای فرم ۷ در

این مرحله با یکدیگر به رقابت پرداختند و در نهایت ۸ نفر به مرحله نهایی و فینال رسیدند که با اجرای فرم ۹ مسابقات به پایان رسید و نفرات زیر عنوانین اول تا سوم را کسب کردند.

علیرضا ابراهیمی دانشجوی رشته علوم ورزشی دانشگاه خوارزمی مقام اول، محمدمهری جمشیدی دانشجوی رشته علوم ورزشی دانشگاه پیام نور مرکز همدان مقام دوم و محمد حسین درخشی دانشجوی رشته حقوق دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت و امین مرادی دانشجوی رشته حسابداری دانشگاه غیردولتی شهید اشرفی اصفهانی مقام سوم مشترک را کسب کردند.

لازم به ذکر است این مسابقات به همت هیات ورزش‌های دانشگاهی استان خراسان رضوی و هیات تکواندو استان و به میزبانی دانشگاه فردوسی مشهد برگزار شد.

❖ پیام تبریک وزیر علوم، تحقیقات و فناوری به مناسبت روز کارمند



دکتر منصور غلامی وزیر علوم، تحقیقات و فناوری در پیامی روز کارمند را به کارکنان ستاد وزارت علوم، دانشگاهها، پژوهشگاهها و مراکز آموزش عالی، پژوهشی و فناوری سراسر کشور تبریک گفت.

وزیر علوم روز کارمند را به کارکنان خدوم و شریف نظام آموزش عالی کشور تبریک گفت به گزارش روابط عمومی وزارت علوم، متن پیام دکتر غلامی به شرح زیر است:

با نکوداشت نام و یاد و راه سرور آزادگان جهان حضرت امام حسین (ع)، یاد و خاطره مجاهدان عرصه ایمان و عمل، شهیدان والا مقام رجایی و باهنر و هفته دولت را گرامی می داریم. "چهارم شهریور ماه، روز کارمند"، فرصت مغتنمی برای قدردانی از تلاش های صدقانه و خدمات خالصانه کارمندان نیکونهادی است که با نیروی تعهد و تخصص در دانشگاهها، پژوهشگاهها و مراکز آموزش عالی، پژوهشی و فناوری و ستاد وزارت در جهت پیشبرد برنامه ها و اهداف نهاد بزرگ آموزش عالی ایفای نقش می کنند. فرارسیدن روز کارمند، از سویی فرصتی برای مدیران دستگاههای اجرایی است تا بر عزم خود برای قدردانی شایسته از قشر شریف کارکنان دولت بیفزایند و در راستای افزایش رضایتمندی ایشان اقدام نمایند و از سوی دیگر فرصتی است برای کارمندان تا بازنگری در روش ها و پرورش خلاقیت و نوآوری، میزان بهره وری و استفاده بهینه از منابع را بهبود بخشنند.

بی شک بستر و زمینه موفقیت های چشمگیر کشور در حوزه های علمی، تحقیقاتی و فناوری مرهون تلاش، همت و سختکوشی کارکنان استادان، نخبگان، پژوهشگران و دانشجویانی است که با کمترین امکانات با دل و جان در جهاد علمی کشور مشارکت می کنند.

در این میان و در روزهای اخیر و شرایط دشوار برگزاری آزمون های سراسری در دوران شیوع کرونا، کارکنان شریف و خدوم دانشگاه های سراسر کشور با همکاری و مشارکت مثال زدنی در برگزاری مطلوب این آزمون ها به ياري سازمان سنجش آموزش کشور شتافتند که اينجانب به نوبه خود از آنها قدردانی می نمایم.

در پایان، هفته دولت و روز کارمند را به همه دولتمردان و کارمندان خدوم و متعهد و بویژه همکاران محترم در ستاد وزارت علوم و خانواده بزرگ آموزش عالی در سراسر کشور تبریک عرض می نمایم و موفقیت همگان را در راستای تحقق آرمانهای بلند حضرت امام خمینی (ره) و مقام معظم رهبری تا رسیدن به جایگاه رفیع علمی از درگاه خداوند متعال خواهانم.



❖ نشست تخصصی فدراسیون بین المللی ورزش های دانشگاهی (فیزو فروم) برگزار شد.

بانوی ایرانی برگزیده فیزو فروم شد/ ارتقا ورزش های دانشگاهی با تربیت نمایندگان کشورها.

نشست تخصصی فدراسیون بین المللی ورزش های دانشگاهی فیزو فروم با برگزیده شدن پروژه زهرا بصیری دانشجوی کشورمان از دانشگاه بوعلی سینا همدان به پایان رسید.

به گزارش روابط عمومی فدراسیون ملی ورزش های دانشگاهی، نشست تخصصی فدراسیون بین المللی ورزش دانشگاهی (فیزو فروم) برای اولین بار بصورت مجازی در قالب میزگرد و کارگاه های تخصصی با محوریت سلامت و ورزش دانشگاهی - ظرفیت های ورزش دانشگاهی - چالش های ورزش دانشگاهی (دیجیتال سازی، رتبه بندی دانشگاه ها، ورزش دانشگاهی در ایام شیوع کرونا) با مشارکت حدود ۱۴۰۰ شرکت کننده از کشورهای مختلف برگزار شد.

در حاشیه فیزو فروم برنامه های جانبی از جمله برگزاری مسابقات الکترونیک فیفا، شطرنج، تور مجازی بوداپست و پروژه دانشجویی با محوریت فیزو گنجانده شده بود. در این پروژه دانشجویان در هفت گروه دسته بندی و با یکدیگر به رقابت پرداختند. دانشجویان در زمان هشت روز پروژه ها را تدوین و در خلال فروم ارائه نمودند. نهایتاً پروژه دانشجویی که نماینده کشورمان در آن حضور داشت با عنوان "در مسیر رهبری: آنچه ورزش پیرامون زندگی به ما می آموزد" عنوان پروژه منتخب فیزو و مقام نخست را کسب کرد.

زهرا بصیری عضو تیم منتخب فیزو در خصوص در مطالبات ارائه شده در این پروژه گفت: ما نیاز داریم دانشجویان که رهبران این جامعه هستند از بعد ورزشی نیز تربیت کنیم.

وی گفت: همانطور که سالانه فیزو یکسری سفیران را دعوت می کند و آموزش می دهد برای توسعه ورزش های دانشگاهی در کشورهای مختلف الان هم با توجه به شرایط موجود در دنیا به خاطر ویروس کرونا و محدودیت هایی که وجود دارد برای آموزش حضوری و کارهای عملی میتوانیم از این فرصت استفاده کنیم و از طریق آموزش آنلاین برای تربیت سفیران فیزو در دانشگاه ها اقدام، تا اینها در دانشگاه های کشور خودشون بر طبق معیارها و اهداف فیزو یک سری سفیران جدید را تربیت کنند.

گفتنی است زهرا بصیری دانشجوی دانشگاه بوعلی سینا همدان عضو تیم برگزیده فیزو بود که در کنار دانشجویانی از کشورهای ایتالیا، آلمان، انگلستان، افریقای جنوبی، پاناما، باربادوس بعنوان برنده نهایی پروژه مذکور معرفی شدند.

در بخش دانشجویان، نماینده گان کشورمان خانم هازهرا بصیری دانشجوی دکتری دانشگاه بوعلی همدان و شبکه دلکش دانشجوی ارشد پیام نور و آقای محمد باقری تاج امیر دانشجوی کارشناسی دانشگاه پیام نور در این رویداد بزرگ حضور داشتند.

در بخش اساتید دکتر علیزاده، سرپرست، خانم دکتر صفاری نایب رئیس و دکتر لیموچی مسئول کمیته دانشجویی فدراسیون، خانم دکتر ترابی مدیر تربیت بدنه دانشگاه پیام نور، آقای یارقلی معاون تربیت بدنه دانشگاه پیام نور و دکتر معظمی رئیس هیات ورزش های دانشگاهی استان خراسان رضوی از شرکت کنندگان دوره مذکور بودند.



❖ شهربانو، الهه و سهیلا در چالش مبارزه در قفس.

در هفته‌های گذشته سوژه اصلی ووشوی ایران، محرومیت شهربانو و سهیلا منصوریان توسط فدراسیون و اختلافاتی که به وجود آمده، بوده است. با اینکه خواهران منصوریان محرومیت خود را ناعادلانه می‌دانستند و معتقد بودند نباید به خاطر چند پست اینستاگرامی و اعتراض به انتخاب مریم هاشمی محروم شوند، فدراسیون نشین‌ها اعلام کردند برخی مسائل را در این پرونده نمی‌توانند اعلام کنند؛ اگرچه دلایلی هم برای این محرومیت توسط کمیته انضباطی بیان کردند.

حالا بعد از گذشت چند روز از انتشار حکمی که باعث محرومیت ۲۰ ماهه شهربانو و ۸ ماهه سهیلا منصوریان شده بود، خواهران منصوریان تصاویر روی صفحه اینستاگرام خود منتشر کردند و خبر از امضای قراردادی جدید برای حضور در مسابقات آزاد داده‌اند.

اینطور به نظر می‌رسد که شهربانو، الهه و سهیلا منصوریان با قراردادی که با یک کمپانی امضا کرده‌اند، به دنبال حضور در مسابقات MMA هستند؛ راهی که در چند سال اخیر تعدادی از ورزشکاران رزمی در پیش گرفته‌اند.

عقد این قرارداد و رونمایی از این تصمیم، واکنش غیرمستقیم خواهران منصوریان به تصمیم فدراسیون ووشو مبنی بر محرومیت آن‌ها بوده؛ اگرچه الهه منصوریان هم که شامل محرومیت نشده بود، در کنار خواهانش در این راه قرار دارد.

خواهران منصوریان بعد از سال‌ها حضور در تیم ملی، قید شرکت در مسابقات ووشو را زده اند و از این پس قصد دارند وارد MMA شوند. تنها ابهام در میان اما شکل برگزاری مسابقات MMA است که در ایران هم یک رشته غیرقانونی به حساب می‌آید. تاکنون هیچ زن مسلمانی با حجاب در این رقابت‌ها حاضر نشده، اما خواهران منصوریان از عقد قرارداد خود به نحوی خبر دادند که برای اولین بار به عنوان زنان مسلمان و محجبه بتوانند در قفس مبارزه کنند.

با اینکه رشته MMA در ایران هیچ گونه فعالیت قانونی ندارد، اما معنی برای ورزشکاران در سال‌های اخیر جهت ورود به این رشته ایجاد نشده. حتی امیر علی اکبری که به بالاترین سطح مسابقات در MMA رسیده و در چند سازمان مبارزه کرده، جزو چهره‌های شناخته شده ورزش ایران به حساب می‌آید. حالا خواهران منصوریان هم می‌خواهند تابوشنکنی کنند و برای اولین بار به عنوان زنان مسلمان وارد این مبارزات شوند. بدون شک جوابز دلاری که در مسابقات MMA توزیع می‌شود، دلیل ورود خیلی از ورزشکاران ایرانی به این رشته در سال‌های اخیر بوده است.



❖ بیشتر از ۶ دقیقه در هوای بسیار سرد نباید دوید!

محمود روشنی مدیر پایگاه قهرمانی و مرکز استعدادیابی استان کرمانشاه گفت: دویدن بیش از شش دقیقه در هوای بسیار سرد احتمال ابتلای ورزشکاران به آسم و بیماری‌های عفونی حلق و ریه را بالا می‌برد. به گزارش پاریزان؛ محمود روشنی با بیان اینکه در روزهای زمستانی می‌توان هر نوع ورزش سرعتی، قدرتی و استقامتی را در هوای سرد انجام داد، اظهار کرد: با این وجود افرادی که به ورزش در هوای سرد عادت دارند، برای پیشگیری از آسیب دیدگی باید برخی نکات ایمنی را رعایت کنند.

وی تصریح کرد: نوع پوشش ورزشکاران در زمانی که در هوای سرد ورزش می‌کنند باید مناسب باشد، بگونه‌ای که سر و گردن نیز پوشیده شده و گرم نگه داشته شود.

مدیر پایگاه قهرمانی کرمانشاه با تاکید بر اینکه جنس لباس این افراد باید پشمی، نخی و یا کتانی باشد، عنوان کرد: متناسبانه گاه‌های دیده می‌شود برخی از ورزشکارانی که در هوای سرد ورزش می‌کنند، لباس‌های پلاستیکی و یا بادگیر می‌پوشند که کاری اشتباه است. وی افزود: این نوع از پوشش باعث حبس هوا زیر لباس فرد می‌شود و بدن را بیشتر گرم می‌کند، درحالیکه هوای بسیار سردی از طریق بینی و دهان وارد ریه‌ها می‌شود و این تفاوت دمایی به بدن آسیب می‌زند.

روشنی در ادامه عنوان کرد: همچنین هنگامی که ورزشکار در هوای سرد تمرین می‌کند و بدنش گرم و دچار تعریق می‌شود، نباید سریع لباس‌هایش را عوض کند، بلکه باید ابتدا شدت تمریناتش را کاهش دهد و بدنش کمی سرد شود، بعد اقدام به کاهش لایه‌های لباسش کند. مدیر پایگاه قهرمانی کرمانشاه بر تکرار در نوشیدن آب حین ورزش در هوای سرد هم تاکید کرد و گفت: هرچند ممکن است ورزشکار حین تمرین در هوای سرد دچار تشنگی نشود، اما بدن به آب نیاز دارد و باید هر ۱۰ دقیقه یک بار آب بنوشد تا بدن ریکاوری شود.

وی بایان اینکه آبی که هنگام تمرین در هوای سرد نوشیده می‌شود باید نزدیک به دمای بدن باشد، اضافه کرد: ورزشکاران از نوشیدن آب گرم حین تمرین پرهیز کنند، چرا که هنگام ورزش به واسطه تنفس هوای سرد، دهان و مخاط گلو هم سرد هستند و نوشیدن آب گرم آنها را تحریک می‌کند و فرد بیمار می‌شود، لذا آبی که حین تمرین نوشیده می‌شود باید خنک باشد.

روشنی متذکر شد: ورزشکارانی که به تمرین کردن در هوای سرد عادت دارند، در هر لیتر از آبی که برای نوشیدن کنار گذاشته‌اند، پنج گرم شکر حل کنند تا کربوهیدرات‌زیادی به بدنشان برسد و دچار فقر انرژی نشوند.

وی یادآور شد: برخی از ورزشکاران هم در هنگام ورزش کردن به این تصور که بدن آنها را در تمرین گرم و انرژی‌شان را زیاد می‌کند مباررت به خوردن نوشیدنی‌های غیرمتعارف می‌کنند، درحالیکه این تصور غلطی است و بعداً نتایج زیانبار آن را می‌بینند.

مدیر پایگاه قهرمانی کرمانشاه در ادامه اعلام کرد: در هوای خیلی سرد و یخندهان انجام برخی از ورزش‌های استقامتی مانند دویدن بیشتر از شش دقیقه هم خطرناک است و احتمال ابتلای فرد به آسم و بیماری‌های عفونی حلق و ریه را افزایش می‌دهد.

وی تاکید کرد: توصیه می‌شود هنگام انجام تمرینات ورزشی در هوای سرد، ورزشکاران هر چند دقیقه یک بار سر و صورت خود را وارد یقه لباسشان کنند و یک دم و بازدم از هوای درون لباسشان داشته باشند تاریه و حلقوشان ریکاوری شود.

روشنی اظهار کرد: هرچند ورزش در هوای سرد زمستانی بلامانع است، اما در زمانی که برودت هوا بسیار بالا می‌رود و یخندهان می‌شود، در چنین شرایطی ورزش کردن در هوای آزاد به هیچ ورزشکاری توصیه نمی‌شود و بهتر است از ورزش کردن در چنین هوایی پرهیز کنند، چرا که آسیب‌زا است.



❖ روایای طلای بانوی پارالمپیک ایران

شهلا بهروزی راد: کسب طلای پارالمپیک دور از دسترس نیست

سومین مرحله اردوی تدارکاتی تیم ملی پاراکانو جهت حضور موفق در مسابقات قهرمانی جهان و کسب سهمیه پارالمپیک توکیو ۲۰۲۰ با حضور ۶ قایقران در دو بخش بانوان و آقایان از ۱۸ فروردین ماه به میزبانی دریاچه مجموعه ورزشی آزادی برگزار می شود.

شهلا بهروزی راد بانوی پارالمپیک ایران با اشاره به اینکه توسط کمیته پارالمپیک در فهرست ورزشکاران شانس طلاقرار گرفته، گفت: همه تلاشم را برای تحقق این مهم به کار می گیرم.

بانوی پارالمپیک ایران با اشاره به اینکه توسط کمیته پارالمپیک در فهرست ورزشکاران شانس طلاقرار گرفته، گفت: همه تلاشم را برای تحقق این مهم به کار می گیرم. به گزارش باریزان؛ شهلا بهروزی راد در گفت و گو با خبرگزاری مهر در مورد آخرین شرایط خود بعد از آسیب دیدگی که دچار آن شده بود، پیگیری تمرینات در تهران و اعزامی که برای حضور در کاپ جهانی مجارستان دارد، توضیح داد و تاکید کرد که روند آماده سازی اش برای حضور در بازی های پارالمپیک خیلی تند پیش نمی رود اما راضی کننده است.

وی به مصدومیتی که در جریان تمرینات شخصی اش دچار آن شد، اشاره کرد و یادآور شد: در ایامی که به خاطر کرونا مجبور به پیگیری تمرینات در خانه بودم از ناحیه کتف دچار آسیب دیدگی شدم. مصدومیت خیلی زیاد و جدی نبود اما بعد از آغاز اردوها در کرمانشاه و پیگیری جدی تر تمریناتم، شدت پیدا کرد طوریکه نیاز به درمان پیدا کردم. این اقدام را از ۲۰ تیرماه که به تهران آمدم، انجام دادم. دو هفته دور از تمرین فقط فیزیوتراپی کردم. این ملی پوش پاراکانو با تاکید بر اینکه به لحاظ آسیب دیدگی و نسبت به چند هفته قبل شرایط خیلی بهتری دارد، خاطرنشان کرد: در کل ۲ ماه در گیر مصدومیتم بود اما با همراهی فدراسیون جانبازان و معلولان، کمیته ملی پارالمپیک و سرمربی ام وضعیتم خیلی بهتر شده است. مشکل خاصی ندارم و این روزها در دریاچه آزادی تمریناتم را زیر نظر مسعود مهدوی نیا (سرمربی تیم ملی پاراقایقرانی) دنبال می کنم.

وی در مورد شرایط تمرینی اش در دریاچه آزادی نیز گفت: در قالب اردوی غیرمتتمرکز تمریناتم را دنبال می کنم. این اردو هم ویژه من است که سهمیه پارالمپیک را در اختیار دارم. سایر ملی پوشان هم البته رفت و آمد هایی به دریاچه دارند اما در اردو نیستند.

بهروزی راد همچنین با اشاره به اینکه کمیته ملی پارالمپیک نامش را در فهرست ورزشکاران شانس مدار طلا در بازی های پارالمپیک توکیو قرار داده است، تاکید کرد: خودم را در این زمینه و اینکه حتماً در توکیو مدال طلا می گیریم، مدعی نمی دانم اما با توجه به شرایط و اینکه انگیزه زیادی دارم، دستیابی به آن را دور از دسترس نمی بینم.

این پارالمپیکن کشورمان ادامه داد: من با نتیجه ای ایده آل برای پارالمپیک ریو کسب سهمیه کردم اما در آن بازی ها نتوانستم عملکرد خوبی داشته باشم. هنوز بعد از گذشت چهار سال از عملکرد در ریو و اینکه چه شد که حتی به فینال هم نرسیدم، متعجبم. اصلاً دوست ندارم از پارالمپیک ریو و تجربه تلخم در آن بازی ها حرفی بزنم اما در مورد پارالمپیک توکیو و عملکرد احتمالی ام در این بازی ها هم صحبتی نمی کنم.

وی تصریح کرد: در کل قبل از مسابقات کمتر حرف می زنم و بیشتر تمرین می کنم. در مورد توکیو هم بعد از برگزاری بازی های ریو را می زنم. فعل اتمركز زم روی کارم است و اینکه بتوانم آمادگی لازم برای کسب بهترین نتیجه ممکن در توکیو را به دست بیاورم. بهروزی راد یادآور شد: در مجموع با توجه به بحران کرونا و تأثیر بدی که روی تمام فعالیت ها و برنامه هایی گذاشته و اینکه مدتی را هم با مصدومیت گذراندم، روند تمریناتم گند پیش می رود اما از شرایط کلی ام راضی هستم.

تنها نماینده پاراقایقرانی ایران در پارالمپیک توکیو در پایان در مورد حضورش در کاپ جهانی مجارستان که اوایل مهرماه انجام می شود نیز گفت: برگزارکنندگان این رقابت ها تنها از پارالمپیکن ها یا ورزشکاران صاحب مدار جهانی برای حضور در این رقابت ها دعوت کرده اند. من هم به عنوان یکی از دارندگان سهمیه پارالمپیک توکیو و به عنوان تنها ایرانی دعوتنامه آنها را گرفته ام. خوشبختانه شورای برون مرزی با این اعزام موافقت کرده و قرار است همراه با سرمربی تیم ملی در آن شرکت داشته باشم.



لیست اولیه تیم ملی بوکس جوانان ایران اعلام شد

فردراسیون جهانی بوکس (ایبا) شرایط سنی جهت شرکت در مسابقات کشوری و بین المللی بوکس در سال ۲۰۱۹ را اعلام کرد. رضا مهدی پور سرمربی تیم بوکس جوانان نام ۲۰ بوکسور را در لیست اولیه خود قرار داد.

رضا مهدی پور سرمربی تیم بوکس جوانان نام ۲۰ بوکسور را در لیست اولیه خود قرار داد.

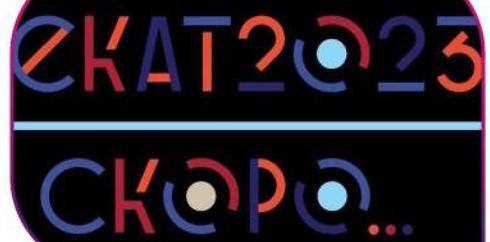
به گزارش یاریزان و به نقل از سایت رسمی فدراسیون بوکس، رضا مهدی پور سرمربی تیم بوکس جوانان در چند ماه گذشته تعداد زیادی از بوکسورهایی که شرایط حضور در مسابقات قهرمانی آسیا و جهان در رده سنی جوانان را دارند، زیر نظر گرفته و پس از چندین ماه بررسی، ۲۰ بوکسور را به اردوی اولیه این تیم دعوت کرد.

با توجه به اینکه تیم بوکس جوانان فرودرین ماه سال آینده رقابت‌های قهرمانی جهان در لهستان و احتمالاً رقابت‌های قهرمانی آسیا را آبان ماه سال جاری به میزبانی هند (به احتمال فراوان زمان و مکان این مسابقات تغییر خواهد کرد) پیش رو دارد، کادر فنی این تیم در نظر دارد تا پس از بررسی شرایط، تمرینات خود را آغاز کند.

همچنین این اسمای تنها لیست اولیه هستند و امکان تغییر نفرات در اردوهای بعدی وجود خواهد داشت.

اسمای این نفرات به شرح زیر است:

پوریا سعیدی اصل (خوزستان)، آرشام محمدحسنی (مازندران)، امیر بیاتی (کرمانشاه)، مصطفی ریگی (سیستان و بلوچستان)، محمدرضا جبین‌ساز (گیلان)، علیرضا شعبان‌زاده (گیلان)، رامین بابالو (کردستان)، آرین رادمهر (لرستان)، عرفان نظاملو (کردستان)، حبیب پورکان (گیلان)، فرهاد مرادی (اردبیل)، امیررضا شکاری (مازندران)، امیرمحسن عروجعلی‌زاده (تهران)، عرشیا شعبانی (گیلان)، مهدی جشنائی (تهران)، سیدمحمدعلی سیدصدری (تهران)، امین ابراهیم‌زاده (البرز)، کسری مختارپور (مازندران)، محمد پارسا غلامیان (خوزستان)، ابوالفضل فریدی (لرستان).



✿ سی دومین یونیورسیاد تابستانی دانشجویان جهان

نشان یونیورسیاد ۲۰۲۳ ارائه شد.

نشان بازی‌های سی دومین یونیورسیاد تابستانی دانشجویان جهان در سال ۲۰۲۳ در نشست هیئت رئیسه فیزو ارائه شد. به گزارش روابط عمومی فدراسیون ملی ورزش‌های دانشگاهی به نقل از خبرگزاری تسنیم، نشان بازی‌های سی دومین یونیورسیاد تابستانی دانشجویان جهان در سال ۲۰۲۳ رسماً در نشست هیئت رئیسه فیزو (فدراسیون بین‌المللی ورزش‌های دانشجویان) ارائه و پس از تایید به مرحله معرفی رسمی و تولید خواهد رسید.

لوگوی یونیورسیاد ۲۰۲۳ در قالب حرف U انگلیسی برگرفته از واژه یونیورسیتی (University) و با رنگ‌های سبز به عنوان نشان دهنده رنگ شهر میزبان، یکاترینبورگ و رنگ‌های آبی، سفید و قرمز از پرچم روسیه ارائه خواهد شد.

همچنین، نشان عروسکی (Mascots) بازی‌های یونیورسیاد از میان ۲۰۰ اثر تولید شده پیشنهادی انتخاب شده است و به سه اثر برتر و تولیدکننده کنندگان آن جوایزی نیز اهدا می‌شود.

سی و دومین بازی‌های تابستانی دانشجویان جهانی از تاریخ ۸-۱۹ آگوست سال ۲۰۲۳ به میزبانی شهر یکاترینبورگ در کشور روسیه و در ۱۸ رشته ورزشی برگزار می‌شود.



✿ فراخوان مقاله پنجمین کنفرانس ملی پژوهش‌های کاربردی در تربیت بدنی، علوم ورزشی و قهرمانی

پنجمین کنفرانس ملی پژوهش‌های کاربردی در تربیت بدنی، علوم ورزشی و قهرمانی در تاریخ ۳۱ شهریور ۱۳۹۹ توسط دانشگاه ادبیان در شهر تهران برگزار می‌شود. از تمامی پژوهشگران و دانشجویان علاقه مند دعوت می‌گردد. جهت دریافت اطلاعات تکمیلی به پایگاه اطلاع رسانی کنفرانس مراجعه و یا با دبیرخانه آن ارتباط برقرار نمایند. علاقه مندان می‌توانند جهت دریافت اطلاعات تکمیلی به پایگاه اطلاع رسانی کنفرانس مراجعه و یا با دبیرخانه آن ارتباط برقرار نمایند.

جهت کسب اطلاعات بیشتر به صفحه کنفرانس مراجعه فرمایید: <http://www.civilica.com/Calendar-PESSO05.html>



❖ کارلسن - کاسپاروف؛ مصافی پس از ۱۶ سال

پس از لغور قابت‌های شطرنج حضوری، بسیاری از شطرنج بازان تصمیم گرفته که برای حفظ آمادگی خود در مسابقات آنلاین شرکت کنند که این مسابقات با استقبال بازیکنان و تماشاچیان همراه شد.

قرار است دو مسابقه آنلاین به میزبانی باشگاه شطرنج سنت لوئیس برگزار شود. در یکی از این رقابت‌ها ستاره کنه کار شطرنج جهان یعنی گری کاسپاروف حضور دارد. او که طی سال‌های ۱۹۸۵ تا ۲۰۰۰ قهرمان بلامنازع شطرنج جهان بوده در این رقابت‌ها به مصاف شطرنج بازان جوان و صاحب نام از جمله مگنوس کارلسن، نابغه حال حاضر شطرنج جهان می‌رود.

رقابت بین قهرمان امروز و دیروز جهان درحالی برگزار می‌شود که بازی قبل آنها به ۱۶ سال گذشته برمی‌گردد؛ یعنی زمانی که کارلسن تنها ۱۳ سال سن داشت. لازم به ذکر است که کاسپاروف در سال ۲۰۰۴، ۴۱ سال سن داشت. این دو شطرنج باز در رقابت‌های برق آسا و سریع که در شهر ریکیاویک پایتخت کشور ایسلند و بزرگترین شهر این کشور برگزار می‌شد، حضور داشته و باهم به رقابت پرداختند. در آن زمان کاسپاروف و کارلسن سه بار به مصاف یکدیگر رفتند که در مجموع کاسپاروف موفق شد به دو برد و یک تساوی دست پیدا کند.

در این مسابقات چهره‌های سرشناس دیگری مانند لوون آرونیان، فابیانو کاروانا، ماکسیم وشیه و نابغه ایرانی شطرنج یعنی علیرضا فیروزجا حضور دارند. مجموع جوایز این مسابقات ۱۵۰ هزار دلار در نظر گرفته شده است. این رقابت‌ها به مدت سه روز از ۲۱ شهریور پیگیری می‌شود.

علاوه بر رقابت کارلسن و کاسپاروف، مسابقه فیروزجا با حریفان خود می‌تواند جالب باشد. همچنین بسیاری از علاوه‌مندان شطرنج معتقد هستند که کاسپاروف قرار است برای اولین بار و به طور رسمی در مسابقات آنلاین شرکت کند.



❖ دختر آسمان در ارتفاع ۴ هزار متری

به موازات باز شدن پای دختران ایرانی به رشته های ورزشی مفرح و پرهیجان، از ورزش چتر بازی و سقوط آزاد که بین بانوان ایرانی طرفداران پر تعدادی دارد هم خبرهای خوشایندی به گوش می رسد. دختران ایرانی تا چند سال قبل با این رشته ورزشی بیگانه بودند اما اکنون پرواز در ارتفاع چند هزار متری را تجربه می کنند و روی ابرها راه می روند. سارا بسیما، یکی از بانوان ایرانی است که بارها چنین پروازهایی را تجربه کرده و حالا برای ترویج این رشته ورزشی بین بانوان تلاش می کند. او درباره اولین تجربه پروازش در آسمان ایران می گوید: «اولین بار در زیبا کنار استان گیلان سقوط آزاد را تجربه کردم و بعد از آن ۲۰۰ پرواز موفق در کشورهای روسیه، قطر و امارات داشتم. پرواز در ارتفاع ۴ هزار متری را می توانم به قدم زدن روی ابرها تشبیه کنم چرا که شما در چنین ارتفاعی می توانید با دست ابرها را کنار بزنید و لا به لای ابرها بروید. چنین تجربه ای به هر دختری اعتماد به نفس دو چندانی می دهد و کمک می کند تا در مقاطع حساس زندگی تصمیمات درستی و پر ریسکی بگیرد.» سارا یکی از نخستین دختران پرنده ایران است که به واسطه پروازهای پر تعدادی که داشته بین طرفدارانش به «دختر آسمان» معروف شده است.

او در فضای مجازی طرفداران بسیاری دارد و می گوید از این ظرفیت برای آشنایی دختران ایرانی با ورزش پرهیجان سقوط آزاد و چتر بازی بهره خواهد برد: «دختران ایرانی مدام به صفحه من در فضای مجازی مراجعه می کنند و پرسش اصلی آنها این است که سقوط آزاد و چتر بازی ورزش امنی است یا نه و اگر در حین پرواز چتر باز نشود چه اتفاقی رخ خواهد داد. پرسش هایی از این دست نشان می دهد که سقوط آزاد و چتر بازی بین دختران ایرانی طرفداران بی شماری دارد اما بسیاری از آنها از اینکه پرواز امنی را تجربه نکنند واهمه دارند. پاسخ من به آنها این است که چتر بازی و سقوط آزاد مثل سایر رشته های ورزشی امن است اما باید موارد ایمنی به خوبی رعایت شود. من جزو محدود پرنده هایی بودم که از پرواز در آسمان واهمه نداشتم چون می دانستم اگر دوره تئوری را با موفقیت طی کنم و موارد عملی را به خوبی اجرا نمایم مشکلی ایجاد نخواهد شد. می خواهم این تجربه را در اختیار همه دختران ایرانی قرار بدهم و دست به دست هم بدهیم تا به دنیا ثابت کنیم که تصورشان از دختر ایرانی باطل است و ما می توانیم پا به پای مردان و حتی بهتر از آنها در ارتفاع چند هزار متری پرواز کنیم.»

سارا بسیما اولین دختر ساکن ایران است که موفق به اخذ مدرک کمک مربیگری از انجمن چتر بازی آمریکا شده است. او که هم اکنون در مقام کمک مربی سقوط آزاد و چتر بازی فعالیت می کند، از پرواز دسته جمعی دختران ایرانی در آسمان کشورمان در آینده ای نزدیک خبر می دهد: «بعد از فروکش کردن تب کرونا و ظرف چند ماه آینده با چند دختر پرنده ایرانی در آسمان کشور پرواز خواهیم کرد و این پرواز نمادین ترین اتفاق ممکن برای ما خواهد بود چرا که هدف اصلی مان جذب دختران این به این رشته ورزشی و تلاش برای اثبات توانائی های آنهاست. اگر هر دختر ایرانی که پرواز در ارتفاع چند هزار متری را تجربه می کند به بقیه هم اعتماد به نفس می دهد و در آینده نه چندان دور شاهد اجتماع بزرگ زنان پرنده ایران خواهیم بود.»



کیمیا کاشت کردستان حریفان خود را در لیگ برتر هندبال ایران شناخت



کیمیا کاشت کردستان تنها نماینده استان در لیگ برتر هندبال کشور در حال انجام تمرینات و اردوهای آمادگی جهت حضوری موفق در این رقابت‌ها است.

با اعلام فدراسیون هندبال قرار است سی و سومین دوره مسابقات فصل جدید لیگ برتر هندبال مردان کشور در صورت دریافت مجوزهای لازم از ستاد ملی مبارزه با ویروس کرونا در ورزش اواخر شهریور ماه آغاز شود.

به دنبال آماده سازی شرایط برای برگزاری این رویداد فدراسیون هندبال با صدور اطلاعیه‌ای به باشگاه‌ها شرایط نهایی برای حضور تیم‌ها را اعلام کرد. براین اساس آخرین مهلت پرداخت ورودیه تیم‌های لیگ برتری به مبلغ ۶۰ میلیون تومان و تا پایان وقت اداری ۲۹ مرداد تعیین شده بود و با تأکید فدراسیون این تاریخ غیرقابل تمدید است.

مراسم قرعه کشی رقابت‌های لیگ برتر هندبال که قرار بود ششم شهریور ماه برگزار شود پس از اعلام فدراسیون ظهر امروز با مشخص شدن گروه‌های مختلف برگزار شد.

همچنین جلسه هماهنگی فدراسیون با باشگاه‌های حاضر در لیگ برتر با حضور نماینده باشگاه مربوطه و رئیس هیئت هندبال استان پنجم شهریور ماه در محل فدراسیون برگزار شد.

فدراسیون هندبال تاریخ قطعی شروع لیگ برتر در بخش آقایان را (منوط به اظهارنظرهای ستاد مقابله با ویروس کرونا در ورزش و بسته به شرایط و وضعیت آتی) ۲۸ شهریور ماه تعیین کرد.

۱۲ تیم در رقابت‌های لیگ برتر هندبال کشور حضور دارند که با قرعه کشی امروز رقابت‌های آنها در ۲ گروه ۶ تیمی برگزار خواهد شد. تیم‌های ذوب آهن و فولاد مبارکه از اصفهان، پاس ناجا قم، نیروی زمینی شهید شاملی کازرون، زاگرس اسلام آباد غرب، فراز بام خائز دهدشت، پرسپولیس بهبهان، زغال سنگ طبس، ستارگان دشتستان، کیمیا کاشت کردستان، پرواز هوانیروز، صنعت مس کرمان ۱۲ تیم حاضر در این مسابقات هستند.

در گروه اول رقابت‌های لیگ برتر هندبال کشور تیم‌های: پرسپولیس بهبهان، ذوب آهن اصفهان، زاگرس اسلام آباد غرب، ستارگان دشتستان، پاس ناجا قم، نیروی زمینی شهید شاملی کازرون حضور داردند و در گروه دوم: کیمیا کاشت کردستان، صنعت مس کرمان، فولاد مبارکه سپاهان، زغال سنگ طبس، پرواز هوانیروز و فراز بام خائز دهدشت قرار گرفته‌اند.

گفتنی است: تیم کیمیا کاشت به عنوان نماینده استان کردستان با بدست آوردن نتایج مطلوب در لیگ دسته یکم سال گذشته موفق شد به رقابت‌های لیگ برتر هندبال کشور راه پیدا کند.

این تیم هم اکنون با جذب چند بازیکن مطرح هندبال سطح کشور و انجام تمرینات فشرده و سخت در حال آماده سازی برای کسب نتایج مطلوب در مسابقات فصل جدید لیگ برتر است.



❖ افشنین هادی چگینی، رئیس سازمان کیک بوکسینگ WKO آسیا شد.

"افشنین هادی چگینی" دبیر کل فدراسیون انجمن‌های ورزشهای رزمی کشور و رئیس هیات ورزشهای رزمی استان قزوین در انتخابات سازمان کیک بوکسینگ WKO آسیا که به صورت آنلاین با حضور تمامی روسای کشورهای آسیایی این رشتہ بر گزارشد ، شرکت نمود و توانست با اخذ اکثریت آرا به عنوان رئیس کیک بوکسینگ WKO آسیا انتخاب شود.

وی قهرمانی چندین دوره مسابقات جهانی و سرمربی اسبق تیم ملی کیک بوکسینگ جوانان ایران را در کارنامه خود دارد.



شرکت ورزشی آرتین، دارای ۴ سال سابقه برگزاری دوره های آموزشی مختلف در حوزه علوم ورزشی و تربیت بدنی

پنل ثبت نامی دوره های مجازی

مرکز برگزاری دوره های مجازی

فروشگاه تجهیزات ورزشی

فروشگاه اینترنتی کتاب

- ▶ با همکاری دانشگاه پیام نور انجمن موی تای و کمیته کیک بوکسینگ،
- ▶ دانشگاه آزاد اسلامی شهر اسلامشهر دانشکده تربیت بدنی، فدراسیون سه گانه

برگزاری مراسم تجلیل از پیشکسوتان ورزش های رزمی در کشور (اسفند ۱۳۹۶)

برگزاری کارگاه های مهارت های شاد زیستن (۱۳۹۶)

برگزاری کارگاه های مهارت فردی (۱۳۹۶)

برگزاری کارگاه علم تمرین (۱۳۹۸)

برگزاری سمینار کمک های اولیه (۱۳۹۷)

برگزاری سمینار روانشناسی کنترل استرس و نگرانی های ورزشی (۱۳۹۷)

برگزاری سمینار دفاع شخصی پیشرفته (۱۳۹۷)

برگزاری کارگاه آموزشی برنامه ریزی و طراحی تمرین (۱۳۹۷)

برگزاری سمینار تربیت امدادگر ورزش های رزمی با همکاری دانشگاه پیام نور و هلال احمر (مرداد ۱۳۹۷)

و بسیاری از کارگاه ها و دوره های کوتاه مدت دیگر

به زودی در سایت www.sportartin.com

ایمیل Artinsport.co@gmail.com



تهران، خیابان شهید خالد اسلامبولی (وزراء سابق)، میدان بهاران، خیابان شهید راشل کوری یا ۲۷، پلاک ۱۷، همکف
تلفن: ۰۲۱-۸۸۱۹۴۵۳۶ - ۰۲۱-۸۸۱۹۴۵۳۰ | info@zangesalamati.ir | www.zangesalamati.ir

تلفکس: ۰۲۱-۸۸۱۹۴۵۹۸ | صندوق پستی: ۱۵۱۶۶-۱۵۸۱۴