

قهرمانان المپیک پشت خط تأیید

در حالی که فقط ۷ روز تا انتخابات فدراسیون کشتی باقی مانده، به شکل عجیبی هنوز صلاحیت ۳ قهرمان المپیک این رشته احراز نشده است. مدت زیادی است که اهالی کشتی در انتظار انتخاب رئیس جدید این فدراسیون و فردی اصلاح برای اداره امور کشتی هستند تا خیالشان بابت مدیریت این رشته مدال آور در ۴ سال آینده راحت شود. بعد از چند ماه پلاکلیفی قبل از نوروز ۹۸ نام نویسی از نامزدهای انتخاباتی صورت گرفت و ورود چند تن از قهرمانان بزرگ و خوش نام کشتی باعث شد تا همه اهالی این رشته از اینکه رقابت بین ...

روزنامه ورزشی



ذوقی برای خراسان انتخاب داور مشهدی برای قضاوت در مسابقات والیبال قهرمانی آسیا

شکاری و شکار یا شکارچی؟! شکار

جواتک بیست و یک ساله بعد از یک هفته سرکار گذاشتن پرسپولیس، از تراکتور سر در آورد

من از بچگی پرسپولیس هستم و خانواده‌های پرسپولیس هم دارم، برای همین عکس‌های چند سال قبل را با پیراهن پرسپولیس منتشر کردم تا به همه ثابت کنم که از بچگی پرسپولیس بودم، مذاکرات...

یک آبروریزی بزرگ در راه است

واکنش کاپیتان ذوب آهن به کاهش شدید بودجه این باشگاه

آزادی به جای ترکیه

آغاز اردوی تیم شهر خودرو خراسان در تهران

حیدری: به خاطر شرایط اقتصادی ورودی‌ها را افزایش ندادیم

هاشمی جوهری بعد از تأیید خبر نصب دوربین‌های تشخیص چهره در ورزشگاه امام رضا (ع): برای تجهیز گیت‌ها منتظر همکاری باشگاه شهر خودرو هستیم



علم و ورزش

افسانه‌ای به نام کوتاهی قد به خاطر بدن‌سازی

تمرینات با وزنه از بخش‌های اصلی و بنیادی هر برنامه تمرینی است. هدف شما از تمرین هر چه باشد، کاهش وزن، افزایش وزن، عضله‌سازی یا حفظ فرم بدن، افزودن تمرینات با وزنه به برنامه تمرینی روزانه، شما را در رسیدن به هدف‌تان کمک خواهد کرد. ممکن است جوانان و نوجوانان والدین آن‌ها در مورد تأثیر تمرینات منفی بدن‌سازی بر کوتاهی قد نگران باشند؛ اما اثر منفی این نوع تمرینات بر قد نهایی یک افسانه است!

صفحات رشد چه هستند؟

صفحات رشد که در انتهای استخوان‌ها قرار دارند، مسئول رشد استخوان‌ها در کودکان و نوجوانان هستند. این صفحات غضروفی در طول دوران کودکی تقسیم شده و دوباره تولید می‌شوند و به فرایند تولید استخوان جدید کمک می‌کنند. فرایند تولید مجدد سرانجام با زمانی که انسان به قد نهایی خود برسد، متوقف می‌شوند. این فرایند معمولاً در دختران تا شانزده سالگی و در پسران تا هجده سالگی ادامه دارد.

محققان می‌گویند افراد در مورد ارتباط بین تمرینات با وزنه و توقف رشد در کودکان و بزرگسالان دچار اشتباه و کج‌فهمی شده‌اند. تغذیه سالم و تمرین منظم اجازه رسیدن به قد نهایی را به افراد می‌دهد و افراد ناسالم و با تغذیه بد احتمال توقف رشد در دارند. فشار تمرینات مختلف بر روی مفاصل از تمرینات با وزنه بیشتر است. فشار تمرین شنای سونیدی ۶۰ درصد وزن است. این فشار برابر فشار وارده بر اثر تمرین کوه‌نوردی و بارفیکس است. تمرینات پرشی ۶ برابر وزن بدن و تمرینات سرعتی ۳ برابر وزن بدن بر مفاصل فشار وارد می‌کنند. این گفته در حالی بیان می‌شود که فشار وارده ناشی از تمرینات با دمبل یا هالتر قابل مقایسه با فشار تمرینات مذکور نیستند؛ مگر با چندین سال تمرین مستمر و منظم. می‌توانید تمرینات با وزنه را از ۱۱ تا ۱۴ سالگی برای نوجوانان آغاز کنید؛ اما توصیه می‌شود حرکات اصلی را با وزنه‌های سبک آموزش دهید. هفده سالگی عالی‌ترین سن برای توسعه قدرت است. اوج قدرت در بیست و پنج سالگی به دست می‌آید؛ اما جوانانی که از هفده سالگی تمرینات با وزنه را شروع کرده‌اند، نسبت به افرادی که از ۱۸ یا ۱۹ سالگی تمرینات قدرتی با وزنه را شروع کرده‌اند، در بیست و پنج سالگی قدرت بیشتری دارند. اگر تمرینات بدن‌سازی اصولی باشد، جای نگرانی برای توقف رشد و کوتاهی قد وجود ندارد؛ البته تنها برای بدن‌سازی و تمرینات با وزنه، بلکه در هر رشته ورزشی چنانچه اصول تمرینات رعایت نشود و موجب آسیب به صفحات رشد گردد، بدون شک در توقف یا اختلال در رشد قد تأثیر دارد.

ورزش بانوان

دختران وزنه‌بردار به دنبال دفاع از عنوان خراسان در کشور در دومین دوره مسابقات قهرمانی کشور راهی اصفهان می‌شود

این رشته را در استان داریم و ممکن است این تعداد به ۳ داور نیز برسد. او تأکید کرد: به دنبال اصلاح تکنیک و نزدیک کردن رکوردها به حدنصاب هستیم تا ورزشکاران بیشتری را در این مسابقات داشته باشیم. مسابقات المپیاد نخبگان را نیز در پیش داریم که ۴ یا ۵ نماینده خواهیم داشت و رده سنی این مسابقات ۱۳ تا ۱۵ سال است؛ البته در حال حاضر نیز خواهران دوقلوی وزنه‌برداری خراسان، غزل و غزاله حسینی، در اردوی تیم ملی نوجوانان به سر می‌برند و در تمامی اردوهای ملی تاکنون حضور داشته‌اند. شمشیر کش همچنین با اشاره به شانس تیم خراسان برای رسیدن به سکو گفت: نسبت به مسابقات سال گذشته شرایط تغییر کرده، تعداد تیم‌ها و شرکت کنندگان بیشتر شده و پیشرفت بیشتری در وزنه‌برداری بانوان صورت گرفته است. همچنین سال پیش مشهد به دلیل میزبان بودن توانست ۲ تیم در مسابقات داشته باشد که به کسب عنوان کمک کرد و امسال این امتیاز در اختیار اصفهان است. او ادامه داد: کلاس‌های آموزشی و استعدادیابی در بخش بانوان از ابتدای مردادماه پس از پایان مسابقات کشوری در مشهد برگزار می‌شود و امیدواریم بتوانیم آینده این رشته را در مشهد تضمین کنیم. ورزشکاران بزرگسال مافرصت کمی برای حضور در بخش قهرمانی دارند، اما قطعاً آن‌ها را به سمت مربیگری سوق می‌دهیم و مطمئناً بهترین مربیان خواهند بود و بهترین شاگردان را پرورش می‌دهند. امسال ۲ دوره مربیگری بانوان نیز در مشهد برگزار می‌شود و به دنبال بالابردن علم روز این رشته و ظرفیت استان در بحث داوری هستیم.

نایب رئیس بانوان هیئت وزنه‌برداری استان با بیان اینکه راه سختی در وزنه‌برداری بانوان داریم، تصریح کرد: در کنار پرورش ورزشکاران باید آگاهی‌ها را بالا ببریم و خانواده‌ها را به نقطه امن برسایم تا خیالشان راحت شود و ذهنیت اشتباه درباره وزنه‌برداری بانوان از بین برود. بیشتر از هر کاری باید فرهنگ‌سازی در این زمینه صورت بگیرد و رسانه‌های بیشتر به این رشته بپردازند. ما از استعدادهای زیادی در خراسان برخوردار هستیم و با برنامه‌ریزی و توجه، بانوان نیز می‌توانند همچون مردان ایران در جهان حرف‌های زیادی برای گفتن داشته باشند.

باشگاه ورزشی ثابت

ویژه بانوان

Cross Fit

4/DPRO BUNGEE FITNESS

TRX

دارای لوکس ترین دستگاه های ورزشی منطبق با برندهای مشهور جهانی
جدید ترین رشته های ورزشی و پرهیجان با استفاده از تجهیزات استاندارد
آموزش زیر نظر مربیان مجرب دارای مدارک بین المللی از کشورهای آلمان و ایتالیا

@sabet_gym

مشهد : بلوار وکیل آباد بین وکیل آباد ۵۵ و ۵۷ پلاک ۱۱۵۹
تلفن تماس : ۳۸۶۵۱۷۰۵

