

خبر

پروژه فوتبال ساحلی کرمانشاه منتظر «ماسه» است

سپهرغرب، گروه ورزشی: یک مربی فوتبال ساحلی استانی کرمانشاه گفت: پروژه فوتبال ساحلی این استان برای اتمام و بهره‌برداری، منتظر «ماسه» است و درصورت تأمین آن، می‌توانیم از این زمین استفاده کنیم.

محمد صالحی اظهار کرد: دعوت از «هادی فرهمند» به تیم ملی فوتبال ساحلی نشان از توان و استعداد ورزشکاران کرمانشاه در رشته فوتبال ساحلی دارد، اما سال‌هاست که زیرساخت لازم برای تمرین و مسابقه در این استان فراهم نمی‌شود.

وی با اشاره به مشکلات و معایب زمین فوتبال ساحلی فوتبال ساحلی شهر کرمانشاه در مجموعه امام خمینی (ره) قرار داشت و با توجه به ایجاد مشکلات فراوان توسط اداره کل ورزش و جوانان استان، احداث فوتبال ساحلی در مجموعه امام خمینی (ره)، گفت: بزرگ‌ترین مشکل آن زمین ماسه نامرغوب بود، به شکلی که برای اتمام هر جلسه تمرین باید زمین به‌وسیله تراکتور شخم زده و تسطیح انجام می‌شد و انجام این فرایند برای هر جلسه تمرین با بازی، هزینه‌بر و سخت بود.

صالحی ادامه داد: حصارکشی نامناسب، نبود رختکن و استاندارد نبودن زمین از سایر مشکلات زمین مجموعه امام (ره) بود که بسیاری از آن در مجموعه دهکده المپیک برطرف شده است؛ اما مسئله اصلی که همان تأمین ماسه بوده، همچنان مانع اصلی ادامه فعالیت فوتبال ساحلی استان کرمانشاه است.

این مربی فوتبال ساحلی استان کرمانشاه افزود: دو تیم فوتبال ساحلی در استان مشغول تمرین هستند، در طول مدتی که با مشکل تأمین مکان تمرین مواجه بوده‌ایم، در سالن و زمین فوتبال چمنی تمرین کرده‌ایم و امیدواریم با فراهم آمدن زیرساخت مناسب در آینده به این ورزش بپردازیم.

وی درخصوص موقعیت جغرافیایی دهکده المپیک کرمانشاه و زمین فوتبال ساحلی این مجموعه گفت: از ابتدای امر تاکنون مشکل اصلی فوتبال ساحلی مسئله ماسه بوده است و ما برای احداث مجموعه کامل و شکیل که دسترسی به آن آسان باشد، مجموعه ورزشی امام خمینی (ره) و مجموعه ۱۵ خرداد را پیشنهاد دادیم؛ اما مسئولان وقت اداره کل ورزش و جوانان استان احداث یک زمین کامل با تمام امکانات در دهکده المپیک را تصویب و کلنگ‌زنی کردند، با این وجود مشکل اصلی همچنان پابرجاست.

صالحی در پایان خاطرنشان کرد: امیدواریم به‌زودی مشکلات مربوط به تأمین ماسه این زمین برطرف شده و امکان رشد و شکوفایی فوتبال ساحلی استان کرمانشاه فراهم شود.

شهردار همدان: ورزش محلات زمینه‌ساز نشاط اجتماعی است



سپهرغرب، گروه ورزشی: شهردار همدان گفت: توسعه ورزش محلات زمینه‌ساز نشاط اجتماعی و تندرستی عموم مردم است و سال‌ گذشته دوره موفقی را در رسیدن به این هدف سپری کردیم. عباس صوفی در آیین پایانی المپیاد ورزش محلات و کارکنان شهرداری همدان اظهار کرد: روزگاری ورزش محلات تنها مختص یک رشته بود، اما اینک علاوه بر تنوع مسابقات در رشته‌های مختلف، در بخش بانوان نیز فعالیت چشمگیری را شاهد هستیم.

وی بیان کرد: همچنین در رده‌های سنی مختلف نسبت به برگزاری مسابقات اقدام کرده‌ایم که دستاورد بسیار خوبی برای شناسایی استعدادها و پرورش آن‌ها خواهد بود. صوفی اضافه کرد: در سال جاری نیز المپیاد ورزش محلات در سطح گسترده برگزار خواهد شد و درصدد هستیم همکاری متقابل با هیئت‌های ورزشی استان همدان داشته باشیم.

شهردار همدان افزود: نگرش اعضای شورای اسلامی شهر همدان به ورزش محلات حمایتی بوده و بر ارتقای سطح کیفی و کمی آن نیز تأکید دارند.

وی اظهار کرد: امروزه ورزش محلات همدان الگویی برای کشور محسوب می‌شود و با مشارکت فعالان عرصه ورزش محلات مختلف شهر همدان، به نشاط اجتماعی و سلامت جامعه کمک شایانی کرده‌ایم.

■ **فعالیت بیش از چهار هزار ورزشکار در محلات** مدیرعامل سازمان فرهنگی و اجتماعی شهرداری همدان نیز گفت: اینک چهار هزار و ۳۰۰ ورزشکار در سطح محلات شهر همدان به‌صورت سازمان‌یافته فعالیت دارند. سعید خوشبخت افزود: رقابت‌های فصل قبل المپیاد ورزش محلات شهر همدان در رشته‌های فوتسال، کشتی، فذتبال، والیبال، هندبال و در رده‌های سنی مختلف برگزار شد.

وی اضافه کرد: همدان طی سال گذشته در توسعه ورزش محلات پیشرو بود و سال موفقی را سپری کرد. خوشبخت خاطرنشان کرد: سال قبل علاوه بر حمایت شورای اسلامی شهر و شهردار همدان در افزایش بودجه ورزش محلات، در بخشی بانوان نیز شاهد افزایش شرکت‌کنندگان بودیم؛ ضمن اینکه ورزش‌های خانوادگی را نیز برگزار کردیم.

مدیرعامل سازمان فرهنگی ورزشی شهرداری همدان بیان کرد: اسمال نیز المپیاد ورزش محلات همدان در سطح خوب و باشکوه برگزار می‌شود.

سپهرغرب، گروه ورزشی – فرشید گل‌محمدی: سال‌ها بود که کشتی، ورزش پُرافتخار و مظلوم استان از درد بدسرپرستی به خود می‌پیچید و سیر نزولی افتخارات این رشته را در چند سال اخیر عینا دیدیم.

سوء مدیریت آن‌چنان بلایی بر سر کُشتی استان آورد که در همه رده‌ها به رتبه‌های دورقمی سقوط کرد؛ در انتخابات گذشته بزرگان کشتی به هر دلیلی فردی را برای سکان‌داری این ورزش برگزیدند، اما ناملایمته‌ها، عدم رسیدگی و مشغله فراوان کاری وی را وادار به استعفا کرد و کُشتی استان بلا تکلیف شد!

پس از چند میاه سرپرستی و اتفاقات ریزودرشت، بزرگان کُشتی و طیف‌های مختلف با اصرار به سرراع حمیدرضا یاری رفتند که در مجمع کُشتی استان با ۱۶ رأی قاطع وی را بر سکان این ورزش نشانددن.

هرچند برخی ظاهراً دلسوز می‌خواستند این بازی را برهم زنند، اما این‌بار دلسوزان واقعی کُشتی همه راه‌ها را بر منفعت‌طلبان و دلالان کُشتی بستند تا یاری قاطعانه به یاری کُشتی بیاید.

نکته قابل تأمل این مجمع عدم استقبال کاندیدا از حضور بود و خیلی‌ها از آمدن به کُشتی واهمه داشتند! حالا یاری آمده است، با مسئولیتی سنگین‌تر از گذشته و با استقبال همه‌جانبه جامعه کُشتی؛ بی‌شک وظیفه و مسئولیت یاری بیش از همه رؤسای سابق خواهد بود.

فعلا که حمیدرضا یاری کار را طولانی آغاز کرده است و طی ۲۰ روز گذشته وی را می‌توان پُرکارترین رئیس هیئت ورزش استان نامید.

سرکشی و بازدید از شهرستان‌ها، دعوت از استاد منصور بزرگ و حمیدرضا طالقانی در قالب پوشش بزرگ خانواده کُشتی استان، خونی دوباره به بدن بیمار کُشتی تزریق کرده است.

■ **گوش شکسته‌های همدانی تختی**

سرپرست هیئت بوکس استان همدان:

سپهرغرب، گروه ورزشی: سرپرست جدید هیئت بوکس استان همدان اظهار کرد: همه فعالان رشته ورزشی پُرتعداد بوکس برای اعتلای آن همت کنند و در این مسیر ما دست همه دوستان‌ان و علاقه‌مندان رشته بوکس را به گرمی می‌فشاریم.

به گزارش سپهرغرب و به نقل از روابط عمومی اداره کل ورزش و جوانان استان همدان، نخستین نشست هم‌اندیشی پیشکسوتان، مربیان، قهرمانان و داوران بوکس استان همدان با حضور سرپرست جدید این هیئت برگزار شد. در این جلسه سعید دوست‌محمدی ضمن شنیدن صحبت‌های پیشکسوتان و مربیان حاضر در جلسه از تغییرات اساسی در بدنه این هیئت خبر داد و گفت: تشکیل هیئت‌رئیسه توانمند و کمیته‌های فعال طبق چارت حرفه‌ای و بین‌المللی انجام می‌شود.

وی با قدردانی از همه زحمت‌کشانی که در گذشته برای این هیئت قدمی برداشته‌اند، اظهار کرد: همه فعالان رشته ورزشی پُرتعداد بوکس

ورزش مفید در ماه رمضان

سپهرغرب، گروه ورزشی: شکی وجود ندارد که ورزش روزانه برای همه افراد مناسب با شرایط سنی، جنس و وضعیت بدنی آن‌ها، مفید است؛ اما آیا ورزش کردن در ایام روزه‌داری (خصوصا که با روزهای بلند نیز مصادف شده است) مفید خواهد بود؟

شاید در وهله نخست پاسخ این پرسشی منفی به نظر بیاید، چراکه ورزش کردن هنگام روزه‌داری به‌خصوص در تابستان که فرد بیش از ۱۶ ساعت در روز از مصرف مایعات و مواد غذایی خودداری می‌کند، مفید به نظر نمی‌رسد و حتی بدن را با کم‌آبی بیشتری نیز مواجه می‌کند.

اما جالب است بدانید که نتایج تحقیقات مربوط به اثرات مفید روزه و ورزش (هم در کشورهای اسلامی و هم در دانشگاه‌های بزرگ غربی صورت گرفته) مؤید آن است که ورزش کردن با رعایت نکات و شرایط خاص هنگام روزه‌داری، نه‌تنها به بدن آسیب نمی‌رساند، بلکه برای سلامت نیز مفید ارزیابی می‌شود؛ حتی یک مطالعه جدید نشان داده است که ورزش در حالت گرسنگی باعث کاهش هم‌زمان وزن و چربی می‌شود، درحالی که ورزش سنگین پس از خوردن غذا، فقط باعث افزایش سوخت‌وساز و کاهش وزن می‌شود، اما کاهش چربی را به دنبال ندارد.

پس فیزیوتراپیست دراین‌باره توضیح می‌دهد: ورزش‌های هوازی نظیر پیاده‌روی بسیار سبک، بهترین نوع ورزش برای روزه‌داران محسوب می‌شود؛ چراکه نه‌تنها باعث کاهش وزن می‌شود، بلکه در کاهش چربی بدن نیز مؤثر بوده، بهترین زمان آن نیز صبح زود به مدت ۲۰ دقیقه است.

عباس رحیمی می‌گوید: نتایج تحقیقات نشان داده است که ورزش در حالت گرسنگی باعث می‌شود اعصاب سمپاتییک کنترل چربی‌سوزی را در دست گرفته و بدن را به سوزاندن چربی مجبور کنند؛ نکته اساسی

ورزشی

sepehrgarb.news@gmail.com

وفاق و همدلی مثال‌زدنی گوش شکسته‌های استان قابل ستایش است

طلوعی دیگر برای کُشتی همدان

خاک‌خورده این ورزش است.

پیشکسوت کُشتی کشورمان بیان کرد: آقای یاری مرا به یاد سلیمان قادری در جوپیار می‌اندازد که جوپیار را تبدیل به پایتخت کُشتی دنیا کرد؛ این توانایی در او و البته کُشتی همدان وجود دارد که دوباره در کُشتی کشور عرض‌اندام کنند.

وی افزود: من یک توصیه دیگر هم دارم و آن اینکه داروفروشان را از بدنه کُشتی دور کنید، زیرا دارو و آمپول پدر کُشتی کشور را درآورد است.

■ **من از جنس کُشتی هستم و پاشنه‌کشیده برای کمک به آن آمدم** رئیس هیئت کُشتی همدان در این مراسم ضمن ابراز خرسندی از حضور حدود ۴۰۰ نفر از اهالی کُشتی سراسر استان، گفت: من به درخواست جامعه کُشتی استان در انتخابات هیئت شرکت کردم و با رأی اعضای مجمع انتخاب شدم.

حمیدرضا یاری با اشاره به اینکه کُشتی همدان می‌تواند به روزهای خوب گذشته برگردد، بیان کرد: من تنها برای اعتلای کُشتی استان تلاش می‌کنم و بدون وقفه از زمان انتخابم در حال برنامه‌ریزی و کار برای آن هستم.

وی با بیان اینکه کُشتی ورزشی بوده که طی جوانی در آن فعالیت داشتم، اضافه کرد: خودم از جنس کُشتی هستم و پاشنه‌کشیده دنبال کارم تا دوباره آن را با کمک جامعه کُشتی استان به روزهای اوجش بازگردانیم.

رئیس هیئت کُشتی همدان افزود: مطمئن باشید با تلاش شما عزیزان جوکارها، گودرزی‌ها، ابراهیمی‌ها و غیره دوباره در کُشتی استان خواهند شد.

وی خاطرنشان کرد: همدلی در کُشتی همدان دوباره سرلوحه قرار خواهد گرفت، همه در کنار یکدیگر باید آستین‌ها را بالا بزنیم و رونق را به تشک کُشتی بازگردانیم.

سرپرست هیئت بوکس استان همدان:

کمیته‌های مختلف، جلسه‌های تخصصی با هر کمیته برگزار می‌شود و به دنبال آن هستیم که بوکس استان را به جایگاه واقعی خود برسانیم. این مقام مسئول افزود: فراخوان رسمی برای کاندید شدن و عضویت کمیته‌های تخصصی انجام شده، برای ارتقای کیفی و کمی بوکس استان از هیچ کوششی نباید دریغ کرد. وی با بیان این مهم که حضور شهرستان‌ها همواره نقطه عطف برای ورزش استان است، خاطرنشان کرد: بازدید و بررسی پتانسیل شهرستان‌ها و رسیدگی به آن‌ها در اولویت برنامه‌های این هیئت خواهد بود و از همه ظرفیت‌های موجود در استان استفاده خواهد شد تا استعدادهای برتر شناسایی شده و آینده روشنی را برای این رشته ورزشی شاهد باشیم. دوست‌محمدی در پایان از برگزاری لیگ بوکس استان در آینده نزدیک خبر داد و افزود: همه ورزشکاران رشته بوکس برای حضور در لیگ آمادگی داشته باشند، چراکه این امر موجب پویایی و فعال شدن باشگاه‌ها و ورزشکاران می‌شود.

مدام بین اعضای خانواده بوکس برقرار باشد و دلجویی از پیشکسوتان و قهرمانان استان همواره باید در برنامه‌های این هیئت باشد. وی خاطرنشان کرد: با حضور همه فعالان بوکس استان به‌زودی پس از معرفی اعضای



■ **بهترین زمان ورزش روزه‌داران** بهترین زمان ورزش کردن روزه‌داران بین ۱،۵ تا ۳ ساعت بعد از افطار است؛ ورزش کردن قبل از افطار نیز توصیه نمی‌شود، چراکه بدن طی این زمان در کمترین سطح متابولیسم و انرژی قرار دارد.

رحیمی توصیه می‌کند: تمام مسابقه‌های ورزشی نیز باید دست‌کم دو ساعت بعد از افطار انجام شود. انجام ورزش‌های هوازی نیز حتی برای ورزشکاران حرفه‌ای بیش از یک‌بار در روز توصیه نمی‌شود، روزه‌دارانی که ورزش حرفه‌ای انجام می‌دهند، بهتر است در هفته حداقل یک تا دو بار (بسته به توان و سطح فعالیت ورزشی) ورزش‌های قدرتی برای حفظ قدرت عضلانی خود انجام دهند. به خاطر داشته باشید، توصیه‌هایی که برای ورزش کردن به روزه‌داران می‌شود، در فصول مختلف سال و در گروه‌های سنی خاص (نوجوانان، میان سالان و سالمندان) متفاوت بوده و بهتر است برای تلفیق ورزش و روزه‌داری با متخصص تغذیه یا فیزیوتراپیست ورزش مشورت شود.

■ **شروط ورزش کردن در ماه رمضان** انجام ورزش‌های سنگین به بعد از افطار موکول شود.

افطار کردن را به قبل از ورزش و خوردن



خبر

حضور داور ملایری در مسابقات رنکینگ بدمینتون بزرگسالان کشور



سپهرغرب، گروه ورزشی: احمد مؤمنی، داور خوش‌نام و شایسته ملابری مسابقات رنکینگ بدمینتون بزرگسالان کشور انتخابی تیم ملی را سوت زد.

به گزارش سپهرغرب و به نقل از روابط عمومی اداره کل ورزش و جوانان استان همدان، احمد مؤمنی، داور خوش‌نام و شایسته ملابری از هفته دوم اردیبهشت‌ماه سال جاری طی حکمی از سوی فدراسیون بدمینتون کشور داوری و قضاوت مسابقات رنکینگ بدمینتون آقایان کشور رده سنی بزرگسالان را برعهده داشت و این مسابقات را سوت زد. مسابقات بدمینتون رنکینگ بزرگسالان کشور انتخابی تیم ملی طی هفته دوم اردیبهشت‌ماه سال جاری در استان مرکزی شهرستان اراک و در ورزشگاه شهدای پنجم مرداد برگزار شد.

■ **طی جلسه رئیس هیئت کُشتی استان همدان و شهرستان تویسرکان مقرر شد:**

تویسرکان میزبان مسابقات کُشتی

حمیدرضا یاری: سعی می‌کنیم کُشتی همدان

به جایگاه اصلی خود برگردد

سپهرغرب، گروه ورزشی: رئیس هیئت کُشتی استان همدان و شهرستان تویسرکان با یکدیگر دیدار کردند؛ در این دیدار برنامه‌هایی جهت گسترش ورزش کُشتی شهرستان تویسرکان مورد بحث و بررسی قرار گرفت. با توجه به اینکه تویسرکان دارای قهرمان‌های ورزشی و ورزشکاران مستعد در رشته کُشتی است، مقرر شد میزبانی‌هایی در این شهرستان برگزار شود. رئیس هیئت کُشتی استان همدان در این زمینه گفت: حمایت مالی لازم از ورزش کُشتی شهرستان‌ها به‌عمل خواهد آمد؛ تعداد ساعات‌های تمرین از سه جلسه به پنج جلسه در هفته افزایش خواهد یافت.

حمیدرضا یاری افزود: درنظر داریم به شهرستان‌های مختلف سرکشی کنیم و با شناسایی نقاط ضعف و قوت کُشتی استان و شهرستان‌ها، زمینه‌ای ایجاد کنیم که کُشتی همدان به جایگاه اصلی برگردد. رئیس اداره ورزش و جوانان شهرستان همدان در این جلسه گفت: تویسرکان در بسیاری از رشته‌ها همچون کُشتی، مستعد است؛ علی‌محمد مالیر، محمد فتیحی، برادران عیبتعلی و مرآتی از کُشتی‌گیران قدیمی و سرشناس تویسرکان هستند. رضا اسدی‌پور، عرفان المامیر و امید گولیوند نیز از ورزشکاران جوان و شاخص شهرستان به‌شمار می‌آیند.

علی حقیقی بیان کرد: در شهرستان تویسرکان از همه رده‌ها کُشتی‌گیر جذب شده و پنج سالن ورزشی الوندی، شهدای سربای، امام خمینی (ره)، سالن شهر سرفرج و سرکان در زمینه کُشتی فعال هستند.

پس از این جلسه رئیس هیئت کُشتی استان و شهرستان و دیگر پیشکسوتان با حضور در سالن کُشتی شهید الوندی، جلسه‌ای با کُشتی‌گیران تویسرکان برگزار کردند؛ سپس کُشتی‌گیران به تمرین پرداختند.

رشته بدنسازی و پرورش اندام در قهاند فعال می‌شود

سپهرغرب، گروه ورزشی: رئیس اداره ورزش و جوانان شهرستان همدان گفت: در راستای توسعه ورزش قهرمانی و همگانی در شهرستان همدان، به‌زودی رشته بدنسازی و پرورش اندام در قهاند فعال می‌شود.

به گزارش سپهرغرب و به نقل از روابط عمومی اداره کل ورزش و جوانان استان همدان، همایش پیاده‌روی در روستای هیزج شهر قهاند برگزار شد. ملیحه براز در این مراسم گفت: ارتقای سلامت جسمانی و روانی مردم و تکریم اجتماعی روستاییان، مهم‌ترین اهداف برگزاری این همایش است. وی افزود: توسعه ورزش همگانی در شهرها و روستاهای همدان از مهم‌ترین برنامه‌های ورزش و جوانان شهرستان است.

براز تصریح کرد: در راستای توسعه ورزش قهرمانی و همگانی در شهرستان همدان، به‌زودی رشته بدنسازی و پرورش اندام در قهاند فعال می‌شود.

درگزین فاتح مسابقات هندبال ساحلی جام زنده‌رود شد

سپهرغرب، گروه ورزشی: هفتمین دوره مسابقات هندبال ساحلی جام زنده‌رود در رده سنی نوجوانان با قهرمانی تیم درگزین پایان یافت.

به گزارش سپهرغرب و به نقل از روابط عمومی اداره کل ورزش و جوانان استان همدان، مسابقات هندبال ساحلی گرامیداشت هفته فرهنگی اسفهان در زمین ساحلی بوستان نازوان برگزار شد و ۶۰ تیم مردان و بانوان در رده‌های مختلف سنی با یکدیگر رقابت کردند، تیم کشور عمان نیز به‌عنوان میهمان در این مسابقات شرکت کرده بود.

در رده نوجوانان مسابقات هندبال ساحلی جام زنده‌رود تیم درگزین همدان اول شد، شیراز بر سکوی دوم ایستاد و آموزش‌وپرورش خمینی‌شهر عنوان سوم را به‌دست آورد.