

خبر

ملی پوشان کانوپولو در کرمانشاه به آب می‌زنند

سپهرغرب، گروه ورزشی: رئیس هیئت قایقرآنی استان کرمانشاه گفت:تمرینات تیم ملی کانوپولو در ۶ دوره اردو و در سه شهر در حال پیگیری است و اعضای تیم ملی در دور سوم و چهارم برنامه آماده سازی خود میهمان کرمانشاه خواهند بود.

پیمان ضیایی اظهار داشت: تمرینات تیم ملی کانوپولو در ۶ دوره اردو و در سه شهر در حال پیگیری است. وی ادامه داد: اردو این تیم ملی در دور اول و دوم در شهر گچساران برگزار شده که دور سوم آن از تاریخ ۲۷ اردیبهشت‌ماه تا ۹ خردادماه و به فاصله ۱۰ روز بعد از آن، دور چهارم از ۱۹ خردادماه به میزبانی کرمانشاه و دور پنجم و ششم نیز در تهران برگزار خواهد شد.

ضیایی در خصوص مکان این اردو، خاطرنشان کرد: با توجه به اینکه محل تمرین رشته کاناپولو نیازمند یک محیط به ابعاد ۲۳ در ۳۵ متر است، تمام امکانات و شرایط در دریاچه شهرپازی کرمانشاه برای این منظور آماده شده و پذیرای اردوی تیم ملی کانوپولو هستیم.

وی در خصوص نفرات حاضر در اردوی تیم ملی،خاطرنشان کرد: در این دوره از تمرینات آمادگی تیم ملی ۱۲ ورزشکار حاضر هستند که ۲ نفر از آن‌ها با نام‌های محمدصدیق حشمتیان و امیرمحمد فاتح‌پوراز استان ضیایی یادآور شد: این دوره از اردوهای تیم ملی برای کسب آمادگی لازم برای مسابقات آسیایی کانوپولو که در شهریورماه سال جاری در تهران برگزار خواهد شد، طراحی و اجرا شده است.

وی در خصوص برنامه‌های جانبی این دوره از اردو تیم ملی، افزود: همزمان با برگزاری این اردوی تیم ملی در کرمانشاه، یک دوره مربیگری رشته کانوپولو در این شهر نیز برگزار خواهد شد.

به مناسبت گرامیداشت روز جهانی موزه و میراث فرهنگی برگزار می‌شود گردهمایی خودروهای کلاسیک و امدادی در همدان

سپهرغرب، گروه ورزشی: به مناسبت گرامیداشت روز جهانی موزه و میراث فرهنگی، گردهمایی خودروهای کلاسیک و امدادی روز جمعه ۲۷ اردیبهشت ۹۸ در همدان برگزار می‌شود.

به گزارش سپهرغرب به نقل از هیئت موتورسواری و اتومبیلرانی استان همدان، روز جمعه ۲۷ اردیبهشت ۹۸ از ساعت ۱۶ لغایت ۲۰ در میدان خمینی شهر همدان و پیاده‌راه‌های مجاور به همت کمیته کلاسیک هیئت موتورسواری و اتومبیلرانی همدان، همکاری شهرداری همدان و جمعیت هلال احمر استان، گردهمایی خودروهای کلاسیک و امدادی برگزار و در حاشیه این مراسم، جمع‌آوری کمک‌های مردمی به نفع مناطق سیل‌زده کشور صورت می‌پذیرد.

در این برنامه که به مناسبت گرامیداشت روز جهانی موزه و میراث فرهنگی برگزار خواهد شد، مالکان خودروهای کلاسیک اقدام به نمایش و معرفی خودروهای خود نموده و با حضور در بافت تاریخی میدان امام خمینی(ره) یادآور ايام گذشته خواهندبود و همچنین نیروهای امدادی نیز آخرین تکنولوژی‌های خودرویی خود را جهت آشنایی عموم مردم به نمایش گذاشته و آمادگی خود جهت گرگونه حمایت و همکاری با اقاشر مختلف مردم را بار دیگر باقبرت اعلام می‌نمایند

از همین رو از عموم مشهربان گرامی، مسئولین محترم

سازمان‌ها و ادارت دولتی و خصوصی و ورزشکاران گرانقدر

هیئت‌های ورزشی، اصحاب رسانه و... دعوت به عمل می‌آید

تا از حضور خود در این مراسم، ورزشکاران کمیته کلاسیک

را از حمایت معنوی خود بهره مند سازند.

دانش‌آموزان کردستانی صاحب زورخانه شدند



سپهرغرب، گروه ورزشی: نخستین پایگاه ورزش زورخانه‌ای ویژه دانش‌آموزی استان کردستان با حضور جمعی از پیشکسب‌وسان این رشته ورزشی، مسئولان آموزش و پرورش و دانش‌آموزان در سالن ورزشی استاد یژووش بهاران سنجند افتتاح شد.

مدیرکل آموزش و پرورش کردستان روز چهارشنبه در آیین افتتاح این زورخانه اظهارکرد: استان کردستان در کشتی پهلوانی و ورزش‌های زورخانه‌ای کارنامه درخشانى کسب کرده بنابراین از حدود یکسال پیش تهمید مقدمات راه‌اندازی نخستین پایگاه ورزش زورخانه‌ای دانش‌آموزی استان در شهر سنجند فراهم شد.

رشید قربانی با بیان اینکه ورزش می‌تواند به تربیت مطلوب دانش‌آموزان کمک کند، گفت: ورزش‌های زورخانه‌ای موجب نهادینه شدن تربیت، تقویت روحیه از خود گذشتگی و شجاعت علاقمندان می‌شود.

وی افزود: کردستان در سالل ۹۴ میزبان هفتمین دوره مسابقات کشتی پهلوانی و ورزش‌های زورخانه‌ای دانش‌آموزی کشور بود و برای چهارمین سال متوالی در این رشته مقام قهرمانی را کسب کردیم.

مدیرکل آموزش و پرورش کردستان اضافه کرد: در کردستان کشتی پهلوانی آزاد نیز وضعیت مطلوبی دارد و با پتانسیل خوبی که در رشته ورزش‌های زورخانه‌ای وجود دارد، این استان می‌تواند در آینده‌ی نه چندان دور، جایگاه خود را در سطح کشور ارتقا دهد.

معاون تربیت بدنی و سلامت آموزش و پرورش کردستان نیز گفت: نخستین زورخانه دانش‌آموزی استان با همکاری سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی و هیئت ورزش‌های زورخانه استان به بهره‌برداری رسیده است.

افشین خوش‌گوار یادآور شد: زورخانه ورزش دانش‌آموزی سنجند شامل یک کود به ابعاد ۸٫۸ متر مربع، سردم و سکو است که برای آماده سازی آن ۶۰۰ میلیون ریال هزینه شد.

وی با اشاره به قدمت و پیشینه ورزش زورخانه‌ای در استان کردستان تأکید کرد: باید متولیان تعلیم و تربیت زمینه‌آشنایی

سپهرغرب، گروه ورزشی - طبیه

اسدیبگی: دبیر هیئت تنیس روی میز استان همدان از برگزاری مسابقات تور ایرانیان هوپس کشور در رده سنی ۱۰ و ۱۲ سال در تیرماه سال جاری به میزبانی همدان خبر داد و افزود: بینگ‌پنگ استان در کشور بوده که در رده سنی پایه و در خانم‌ها بیشتر فعال است.

رضا تعیشتی با بیان این‌که ۶۰۰ بازیکن بیمه‌شده در کل استان داریم اذعان کرد: حدود ۱۰۰ مربی و داور در سطوح استانی و ملی فعالیت دارند.

وی با اشاره به اینکه هیئت پنج شهرستان فعال و بقیه نیمه فعال هستند اذعان کرد: شش خانه بینگ‌پنگ در شهرستان‌های استان وجود دارد.

وی از برگزاری مسابقات تور ایرانیان هوپس کشور در رده سنی ۱۰ و ۱۲ سال به میزبانی همدان خبر داد و افزود: این رقابت‌ها ۱۱ تا ۱۶ تیر ماه سال جاری برگزار می‌شود.

دبیر هیئت تنیس روی میز استان همدان همچون هیئت‌های ورزشی دیگر از کمبود منابع مالی و نبود اسپانسر ابراز گلایه‌مندی کرد و افزود: متأسفانه علاوه بر مشکلات مالی، مشکل نداشتن خوابگاه برای میزبانی مسابقات از دیگر دغدغه‌های ما است.

تعیشتی استان همدان را یکی از قطب‌های

جهت حضور در مسابقات قهرمانی کشور

میزبانی مسابقات انتخابی استان کیک لایت کیک بوکسینگ آقایان در شهرستان رزن

سپهرغرب، گروه ورزشی: مسابقات انتخابی استان کیک لایت کیک بوکسینگ آقایان در شهرستان رزن با حضور ۶۰ نفر شرکت کننده در سالن انقلاب رزن برگزار شد.

به گزارش سپهرغرب به نقل از روابط عمومی اداره کل ورزش و جوانان استان و به نقل از شهرستان رزن؛ یک‌دوره مسابقه انتخابی استان کیک لایت با حضور ۶۰نفر شرکت‌کننده در قالب ۵ تیم جهت حضور در مسابقات کشوری در سالن انقلاب رزن برگزار شد.

این مسابقات در چهار رده سنی مختلف برگزار شد و عناوین قهرمانی این مسابقات به شرح ذیل جهت حضور در مسابقات کشوری آماده خواهند شد.

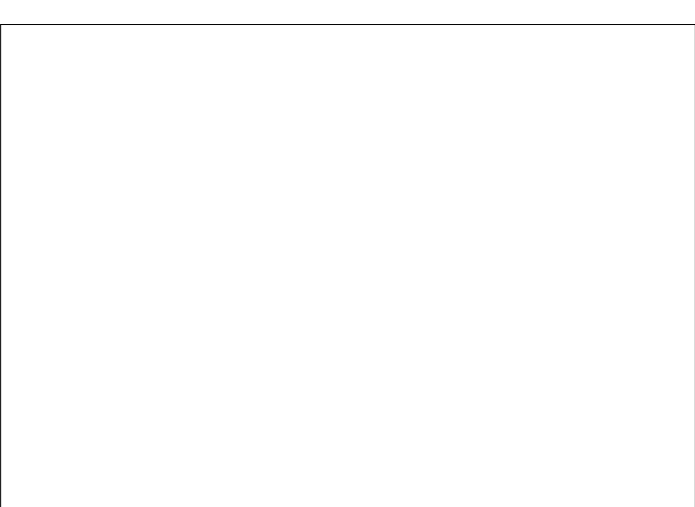
رده نونهالان؛ سیاوش غلامی، یاسین وثاقتی، ابوالفضل رضایی، محمد رضا لطفی و محمد رستم‌خانی

رده نوجوانان؛ امیر حسین نقوی، امیر حسین بابایی، علیرضا احمدی مهدی صالحی، امیر حسین کرامتی، مهدی خدادی و هادی فقیه کشوری در سالن انقلاب رزن برگزار شد.

دبیر هیئت تنیس روی میز استان همدان خبر داد

همدان میزبان رقابت‌های تور ایرانیان هوپس ۱۰ و ۱۲ سال کشور

مشکلات مالی و نداشتن خوابگاه مهمترین مشکلات بینگ‌پنگ‌بازان



بینگ‌پنگ در کشور خواند و با اشاره به اینکه رشته تنیس روی میز در رده سنی پایه و در خانم‌ها بیشتر فعال است اظهار کرد: امیدواریم تیر ماه سال جاری برگزار می‌شود.

افزون این رشته ورزشی پرکار و افتخار‌آمیز استان بوده و همچنین در تربیت آینده‌داران این رشته ورزشی گام مهمی برداریم.

مرسی تیم تنیس روی میز استان همدان در خصوص رقابت‌های قهرمانی هوپس دختر

۱۰ و ۱۱ سال کشور با اشاره به اینکه ۲۲ استان در این مسابقات شرکت کردند افزود: این

سنین پایه در این رشته ورزشی اذعان کرد: برنامه استعدادیابی به صورت گسترده درهمدان برگزار می‌شود.

ابوطالبیان با اشاره به اینکه استعدادیابی در تیرماه سال جاری برگزار می‌شود اذعان کرد: جامعه هدف ما مهدکودک‌هایی است که مدیران آن‌ها تمایل و علاقه برای این کار نشان می‌دادند و در گذشته نیز با ما همکاری داشتند.

زمان کافی برای تمرین در خانه

تنیس روی میز استادبوم قدس نداریم

وی با اشاره به نخستین دور مسابقات تور ایرانیان هوپس کشور در رده سنی ۱۰ و ۱۲ سال کشور به میزبانی همدان که در تیر ماه سال جاری برگزار می‌شود با بیان اینکه این رقابت‌ها به صورت انفرادی برگزار می‌گردد گفت: با توجه به استعدادهای خوبی که در استان وجود دارد به احتمال زیاد در رده سنی ۱۱ سال بتوانیم مقام نخست را کسب کنیم.

مربی تیم تنیس روی میز استان همدان در خصوص مشکلات این رشته ورزشی در استان با اشاره به اینکه زمان کافی برای تمرین در خانه تنیس روی میز استادبوم قدس نداریم اذعان کرد: متأسفانه مشکل مالی از جمله مشکلاتی است که اکثر هیئت‌های ورزشی

با آن دست و پنجه نرم می‌کنند امیدواریم هرچه سریعتر مشکلات مرتفع شود تا بتوانیم در راستای پیشرفت آینده داران بینگ‌پنگ استان قدم‌های موثر تری برداریم.

مسابقات در دو بخش تیمی و افرادی برگزار شد که هر تیم دارای چهار بود.

زهره ابوطالبیان که هدایت تیم استان در این مسابقات را به عهده داشت اعلام کرد: تیم استان همدان باشایستگی توانست در فینال موفق به کسب سکوی قهرمانی گردد.

وی در ادامه همچنین افزود: در این دور از رقابت‌ها پسران ۸ و ۹ سال استان موفق شدند در سکوی دومی بایستند.

مربی تیم تنیس روی میز استان همدان در ادامه با تأکید بر اهمیت استعدادیابی از



رده جوانان؛ امیر رضا حبیبی، محمد حمزه مفرح، فرهاد قدیمی

رده بزرگسالان؛ بهنام رضایی، محمد رضایی، علی احمدی، محمد شریفی، علی گوهری، احسان بقال، اصغر آژنگ، محمدعلی جهان‌بین و حامد خرقانی

ورزش و تغذیه ورزشکاران در ماه رمضان

رمضان به شمار می‌آید.

کم کم آبی، کاهش حجم خون و مایعات از جمله اثرات روزه‌داری بر بدن ورزشکاران روزه‌دار، برای جلوگیری از مشکلات کم‌آبی، بی‌حالی و سستی بدن، اختلال در تنظیم درجه حرارت بدن، جلوگیری از غلیظ شدن خون و کاهش اکسیژن رسانی مغز و عضلات و سحر و افطار، آب و مایعات مصرف کنند.

توصیه می‌شود در حد فاصل افطار تا سحر ۸ تا ۱۲ لیوان آب مصرف شود. کم آبی بیش از دو درصد توان فیزیکی، روحی و روانی افراد را در ماه‌های رمضان تحت تأثیر قرار می‌دهد.

با توجه به اینکه ورزشکاران به دنبال تمرکز روحی و روانی هستند نباید این مهم را نادیده بگیرند و با کم آبی وارد تمرین یا مسابقات باشند. همچنین در حین فعالیت ورزشی نیز به نوشیدن افطار آب توجه کنند.

میزان مصرف مایعات در بدن ورزشکاران در ماه رمضان در شرایط آب و هوایی معتدل میزان آب مورد نیاز برای بدن غیر ورزشکاران ۲/۵ لیتر آب است که از این مقدار ۳/۵ گرم در بدن ساخته می‌شود و بقیه آن را باید از مواد مصرفی به بدن وارد کرد. ورزشکاران به دلیل فعالیتی که دارند و تعریق زیادی که در بدن آن‌ها به دلیل تمرین وجود دارد، با مصرف آب یا مایعات شیرین به جز چای در سحر و هنگام افطار، مشکلی از این بابت نخواهند داشت. مصرف زیاد نمک، دفع مایعات و اسیدفولیک از بدن را می‌توان از عوامل تشنگی عنوان کرد، با داشتن یک رژیم متعادل و صحیح نمک کافی به بدن ورزشکاران می‌رسد و نیازی به استفاده از نمک اضافی نیست، همچنین میوه‌های متنوع و انواع مغزهای کم نمک از جمله پسته، بادام، فندق و گردو مواد مناسبی برای جبران کمبود انرژی ورزشکاران روزه‌دار در فاصله زمانی افطار تا خواب هستند.

بنابراین توصیه می‌شود: ورزشکاران به مصرف آب و آبمیوه تازه توجه داشته باشند و از مصرف موادغذایی که باعث از دست رفتن آب بدن از راه ادرار می‌شود، خودداری کنند. در این بین کافئین یکی از مهم‌ترین این مواد است که در قهوه و چای فراوان وجود دارد.

همچنین به‌ریمز از نوشیدن آب زیاد و یکجا در افطار را که موجب بی حالی، ضعف و درد معده می‌شود.

موضوع پوشش تغذیه ای ورزشکاران از دیگر موضوعات مهم در زمینه تغذیه آن‌ها در ایام ماه رمضان محسوب می‌شود به طوری که باید پوشش تغذیه ای مناسبی در این ایام بخصوص در زمان تمرینات داشته باشند که غیر این صورت ذخایر گلیکوژن بدنشان با مشکل مواجه خواهد شد.

توصیه می‌شود ورزشکاران حرفه ای مسائل تغذیه ای خود را در ایام رمضان با متخصصان در میان بگذارند. جوانان روزه‌دار از انجام فعالیت‌های ورزشی سنگین ربه‌ریمز تنگنای مشخصان تغذیه به نوجوانانی که معمولا برترحر که هستند، توصیه می‌کنند: برای پیشگیری از ضعف قوای جسمانی در ماه مبارک رمضان، از انجام حرکات ورزشی سنگین اجتناب کنند.

فعالیت زیاد نوجوانان روزه‌دار در ماه مبارک رمضان، منجر به صرف انرژی بیشتر و افزایش تعریق در طی ساعات روز است که می‌تواند زمینه‌ساز سوء تغذیه خفیف یا شدید شود.

بهترین ورزش در طول ماه مبارک رمضان شننا و پیاده‌روی پس از صرف افطار است چرا که از گرفتگی عضلات و بروز بی‌وست نیز پیشگیری می‌کند.

به دلیل آن که گروهی از نوجوانان و بیماران روزه‌دار در معرض ابتلا به سوء تغذیه هستند، این افراد باید پس از مشورت با متخصص تغذیه اقدام به روزه‌داری کنند.

لازم به ذکر است تمام افراد روزه‌دار ضمن صرف کامل سحری حرفه‌ای و عادی ضروری است. گذشته از موارد تغذیه‌ای که ذکر شد، کم آبی بدن و تشنگی از دیگر مشکلات ورزشکاران در ماه



خبر

«فتحی» رئیس انجمن ورزشی دوومیدانی پسران کشور شد

سپهرغرب، گروه ورزشی: با حکم رئیس فدراسیون ورزش دانش‌آموزی کشور، رئیس انجمن ورزشی دو و میدانی پسران کشور منصوب شد.

با حکم حسین بابویی رئیس فدراسیون ورزش دانش‌آموزی کشور، عباس فتحی ورزشکار و مربی ایلامی برای یک‌سال دیگر به‌عنوان رئیس انجمن ورزشی دو و میدانی پسران کشور منصوب شد.

لازم به ذکر است، وی سابقه مربیگری تیم‌های ملی دانش‌آموزی و پایه تیم ملی را در کارنامه خود دارد.

فتحی است، فتحی در حال حاضر رئیس هیئت دو و میدانی استان ایلام است.

دعوت سه کبدی کار همدانی به اردوی تیم ملی جوانان

سپهرغرب، گروه ورزشی: سه کبدی کار همدانی به ششمین اردوی تیم ملی کبدی جوانان کشور دعوت شدند.

به گزارش سپهرغرب به نقل از روابط عمومی اداره کل ورزش و جوانان استان، ششمین اردوی تیم ملی کبدی جوانان از امروز به مدت ۱۱ روز در شهرستان سی‌سخت استان کهگیلویه و بویراحمد برگزار می‌شود.

جواد موسوی‌نسب سرمربی تیم ملی جوانان ایران ۳۰ بازیکن را به این اردو دعوت کرده است که از استان همدان نام میلاد جباری، محمد کولیوند و محمدرضا کبودراهنگی به چشم می‌خورد.

ملی پوشان جوان کبدی خود را برای حضور در رقابت‌های جوانان جهان که شهریور ماه به میزبانی کشورمان برگزار می‌شود، آماده می‌کنند.

پایان مسابقات شطرنج جام رمضان همدان

سپهرغرب، گروه ورزشی: سینا کوروند قهرمان مسابقات شطرنج جام رمضان همدان شد.

به گزارش سپهرغرب به نقل از روابط عمومی اداره کل ورزش و جوانان استان، مسابقات شطرنج جام رمضان همدان که از روز جمعه بیستم اردیبهشت‌ماه به میزبانی هیئت شطرنج استان همدان آغاز شده بود، پس از هفت دور رقابت با قهرمانی سینا کوروند به پایان رسید.

این مسابقات با حضور ۳۷ بازیکن، با فرمت زمانی ۳۰ دقیقه به اضافه ۱۰ ثانیه و به داوری خانم ترابی یگانه برگزار شد و در پایان سینا کوروند، امیر علی دلاوری، علیرضا مردانی، محمد قیاسوند و داوود عقیلی مفید، صاحب عناوین اول تا پنجم شدند.
تشمیل کلوندی به عنوان نفر برتر بانوان معرفی شد و مهراد ربیعی پارسا، وحید تیموری و سید معین مساجدیان به ترتیب، عنوان نفرات برتر بازیکنان با ریتینگ کمتر از ۱۷۰۰، ۱۵۰۰ و ۱۳۰۰ را کسب کردند.

فقر فوتبال کردستان در غنای بازیکنان مستعد نمایان است

سپهرغرب، گروه خبر: رئیس هیئت فوتبال کردستان اظهار کرد: با توجه به استعدادهای موجود در فوتسال و فوتبال استان در صورت حمایت و پشتیبانی مالی و جذب اسپانسر حرف‌های زیادی در فوتبال کشور برای گفتن خواهیم داشت.

رضا کاشانی اظهار کرد: با توجه به ظرفیت‌های استان

در سال‌های اخیر تعامل و همکاری بسیار خوبی با معاونت تربیت بدنی آموزش و پرورش برای کشف استعدادهای موجود در استان و کمک به رشد و تعالی آن‌ها داشته‌ایم. وی در ادامه تصریح کرد: در حال حاضر قریب به ۹ هزار ورزشکار سازمان‌یافته در رشته‌های فوتسال و فوتبال استان فعالیت دارند.

رحمانی با بیان این‌که در فصل گذشته ۱۸ تیم از استان در مسابقات مختلف کشوری حضور داشتند خاطرنشان کرد: به دلیل نداشتن اسپانسرهای مالی و حمایت بخش خصوصی و دولتی و نداشتن زیر ساخت لازم در استان امکان حضور در لیگ برتر آقایان میسر نیست.

رئیس هیئت فوتبال کردستان در ادامه اظهار کرد: با توجه به استندهای موجود در فوتسال و فوتبال در صورت حمایت و پشتیبانی مالی حرف‌های زیادی برای گفتن خواهیم داشت.

وی در ادامه خاطرنشان کرد: وضعیت استادبوم‌های ورزشی در سطح استان مطلوب نیست و جایاگوی ورزشکاران و تماشاچیان نیست.

رحمانی گفت: توجه هیئت به تیم‌های پایه استان و تلاش برای برگزاری مسابقات در رده‌های پایه را به صورت لیگ در برنامه‌های آینده خود گنجانده‌ایم. رئیس هیئت فوتبال کردستان ادامه داد: در سال گذشته مسابقات لیگ دسته اول بانوان در مرویان، مسابقات لیگ برتر فوتسال جوانان و مسابقات نوجوانان در سقز و امیدهای کشور در پانه برگزار شد.

وی اضافه کرد: متین محمدی، بهداد شیخ احمدی، سینا صمدی و شادمان کریمی به تیم ملی فوتسال جوانان و المپیک و خانم فاطمه مخدومی و سمیرا محمودپور و بیتا ابراهیمی به تیم ملی جوانان کشور و حضور خالد روحانی، نیما میزایی و رامان اسماعیلی به تیم ملی زیر ۱۴ سال کشور دعوت شده‌اند.

رحمانی افزود: در سال گذشته حضور باشگاه آوالان کامیاران در لیگ دسته ۲ جوانان، فوتسال آروین سقز در لیگ برتر جوانان، راه‌یاب ملسل مرویان در لیگ برتر بانوان کشور، هیئت فوتبال مرویان در لیگ دسته اول فوتسال کشور و سساکفایش در لیگ دسته دوم فوتسال حضور داشتند و ضمن حفظ سهمیه استان نتایج بسیار خوبی را به‌دست آوردند.

رئیس هیئت فوتبال کردستان تصریح کرد: سرور ساعدی و آرمان اسعدی در مسابقات بین‌المللی و شاهو اصلاتی و هیوا بهمنی در مسابقات لیگ برتر، عرفان زندی در لیگ برتر فوتسال، سیامک سمولر و آرش زارعی در فوتبال ساحلی به عنوان داور حضور دارند ضمن اینکه ۲۰ نفر دیگر از داوران کردستانی در رده‌های پایه فعالیت دارند.

رحمانی در پایان خاطرنشان کرد: برگزاری فستیوال مدارس فوتبال و کلاس‌های آموزشی ارتقا سطح مربیان و داوران را برای سال جاری در برنامه هیئت استان داریم.