نبود پشتیبان حلقه مفقوده دو و میدانی همدان

پایلوت دو و میدانی کشور محروم از زیرساخت‌های مناسب

سپهرغرب، گروه ورزشی - محمدرضا بهرامی صفت: رشته دو و میدانی باسابقه بیش از ۵۰ ساله در استان همدان از رشته‌های مطرح و پر مدال شهر همدان بوده که متأسفانه نبود پشتیبان و منابع مالی مناسب مشکلات زیادی را برای هیئت دو و میدانی استان ایجاد کرده است.

ورزش دو و میدانی به‌عنوان محور بازی‌های المپیک و مادر رشته‌های ورزشی ازجمله ورزش‌هایی است که در استان همدان قهرمانان بسیاری را به دو و میدانی کشور معرفی کرده است که نمونه بارز آن حمیدرضا زورآوند ملی‌پوش همدانی دو استقامت کشور است که سال گذشته موفق به کسب سهمیه المپیک ریو شد تا دو و میدانی در کنار کشتی، قایقرانی و تیراندازی به‌عنوان یکی از چهار رشته المپیکی استان همدان مطرح شود.

دو و میدانی یکی از رشته‌های ورزشی است که با طبیعت زندگی بشر مطابقت دارد و انسان از بدو تولد در بروز حوادثی با دویدن واکنش نشان داده و خود را از خطرات احتمالی دور می‌کرده به همین علت می‌توان گفت دو و میدانی از زمان پیدایش بشر وجود داشته است.

رشته دو و میدانی مجموعه‌ای از ورزش‌ها شامل دوها، پرش‌ها، پرتاب‌ها و پیاده‌روی است که خود این رشته‌ها به بخش‌های مختلف و ماده‌های دیگر تبدیل می‌شوند به‌طوری‌که به‌عنوان‌مثال می‌توان گفت انواع دوها در این رشته به دو سرعت، دو امدادی، دو با مانع، دو نیمه استقامت و دو استقامت تقسیم می‌شود.

به‌طورکلی می‌توان گفت دو ومیدانی دارای ۲۴ بخش مختلف در چهار زیرمجموعه دو، پرش، پرتاب و استقامت است که هرکدام از این بخش‌ها نیازمند مربی تخصصی خود است که همین موارد کار را دشوار می‌کند.

دو و میدانی را ازآن‌جهت مادر ورزش‌ها می‌دانند که کامل‌ترین ورزش در ایجاد تندرستی تن و روان انسان است و مهارت‌های دو و میدانی مانند دویدن، پریدن، جهیدن، پرتاب کردن، پُرنفس بودن، استقامت داشتن و غیره در بیشتر رشته‌های ورزشی کاربرد دارد.

دو و میدانی کاران همدانی همواره در رده‌های پایه از ورزشکاران موفق این رشته ورزشی در کشور محسوب می‌شوند و همواره جای ثابتی در اردوهای تیم ملی دارند و با سعی و پشتکار خود مدال‌های رنگارنگ ملی و فراملی را برای استان به ارمغان آورده‌اند.

در رقابت‌های دو و میدانی نوجوانان جهان که در کنیا برگزار شد ۲۵ درصد تیم را همدانی‌ها تشکیل می‌دادند که سهم آنان دو دونده یک مربی و سرپرست تیم بود.

سید امیر زمان پور یکی از دوندگان همدان در این مسابقات بود که توانست عملکرد بسیار درخشانی داشته باشد و برای نخستین بار در تاریخ دو و میدانی ایران در چنین مسابقاتی عنوان ششمی را به دست آورد و آرمین شاه ملکی دونده دیگر همدانی در مکان بیست و پنجم این رقابت‌ها قرار گرفت.

وی با داشتن ۱۶ سال سن توانسته عناوین درخشانی کسب کند که سومی آسیا و ششمی در مسابقات جهانی نمونه‌ای ازاین‌دست است.

دو و میدانی در جهان پیشرفت زیادی دارد کشور کنیا هزینه کلانی برای ساخت پیست دو و میدانی خودکرده اما در ایران هنوز به این ورزش توجه نمی‌شود.

«سید امیر زمان پور» نفر ششم دو و میدانی نوجوانان آسیا در گفتگو با سپهرغرب با اشاره به این مسابقات، اظهار کرد: ۱۰۳ کشور در این رقابت‌ها شرکت کرده بودند و مسابقات در سطح بسیار بالایی برگزار شد.

وی در خصوص کسب مقام ششم این رقابت‌ها و تحسین اهالی دو و میدانی، افزود: این مقام برای کشور از ارزش بالایی برخوردار است چون من و یک دونده از آلمان تنها شرکت‌کنندگان غیر آفریقایی ماده ۱۵۰۰ متر بودیم که با رقبای صاحب نامی از کشورهای آفریقایی که با تمام قوا در این مسابقات شرکت کرده بودند به رقابت پرداختیم.

نفر ششم دو و میدانی نوجوانان آسیا ادامه داد: این مقام ثابت کرد ما می‌توانیم بین ورزشکاران جهان در جایگاه مناسبی قرار بگیریم و خوشحالم در بین دوندگان آفریقایی ششم شدم اما هدف من فقط این نیست و می‌خواهم روزی در المپیک بدوم و تمام تلاش خود را به کار می‌گیرم تا به این خواسته برسم و در رقابت‌های جهانی صاحب‌مقام شوم.

وی با اشاره به لزوم توجه به رشته دو و میدانی، گفت: دو و میدانی در جهان پیشرفت بسیاری دارد کشور کنیا هزینه کلانی برای ساخت پیست دو و میدانی خودکرده اما در ایران هنوز به این ورزش توجه نمی‌شود.

زمان پور خاطرنشان کرد: فضای رقابت‌ها در مسابقات جهانی با رقابت‌های دیگر دو و میدانی قابل‌مقایسه نیست بخصوص برای دوندگانی مانند من که از دو و میدانی آسیا در آن سطح از رقابت‌ها شرکت می‌کند. رقابت‌های مسابقات انگیزه‌های خاصی می‌خواهد و باید شرایط روحی، روانی مناسبی داشته باشید البته در کنار این‌ها مباحث مهم آمادگی جسمانی و فن دونده مطرح است که براثر سال‌ها تمرین سخت و طاقت‌فرسا به وجود می‌آید.

مربیان دو و میدانی همدان دارای تحصیلات و مدارک عالی هستند که با تلاش، دلسوزی و تمرینات تخصصی و مناسب باعث پیشرفت این ورزش در همدان شده‌اند

«فرزاد کهوندی» مربی زمان پور که همراه وی به کنیا اعزام‌شده بود نیز در گفتگو با سپهرغرب، اظهار کرد: زمان پور یکی از شاگردهای پرتلاش و مستعد من در این رقابت‌ها بود که با کسب مقام ششمی مزد زحمات و تمرینات بسیار سخت خود را گرفت و امیدواریم در مسابقات بعدی با تمرینات بیشتر موفق‌تر عمل کند.

وی در خصوص اینکه تا چه حد به گرفتن سهمیه ورودی المپیک توسط زمان پور امیدوار هستید، گفت: ما فعلاً عجله‌ای نداریم و باید مراحل قهرمانی را باحوصله و با برنامه طی کرد تا ان‌شاءالله دوندگانی چون زمان پور بتوانند در المپیک حضور پیدا کنند.

کهوندی عنوان کرد: رقیب زمان پور در مسابقات بزرگ‌سالان دونده‌ای به نام مسلم نیا دوست است که تنها تفاوت این دو تجربه بالای نیا دوست است اما با زمان پور با حضور در مسابقات ملی و فراملی و کسب تجربه می‌تواند در آینده قهرمان ایران شود.

وی در خصوص شرایط دوندگان دیگر استان برای حضور در المپیک، بیان کرد: ما دوندگان خوبی داریم و جز زمان پور دوندگانی چون آرش قاسمی نیز می‌توانند در آینده حرف‌های زیادی برای گفتن داشته باشند اما نباید در جا زد بلکه باید به‌طور مداوم تلاش کرد زیرا درجایی که رقابت نباشد پیشرفتی هم نیست.

مربی همدانی تیم ملی نوجوانان در خصوص علل موفقیت دو و میدانی استان همدان، تصریح کرد: مربیان دو و میدانی همدان دارای تحصیلات و مدارک عالی هستند که با تلاش، دلسوزی و تمرینات تخصصی و مناسب باعث پیشرفت این ورزش در همدان شده‌اند و یکی از علل موفقیت دو و میدانی همدان حضور فرد دلسوزی چون مسعود بنوان در رأس هیئت است.

وی ادامه داد: هیئت دو و میدانی یکی از بااخلاق‌ترین هیئت‌های ورزشی کشور محسوب می‌شود و همواره سعی کرده‌ایم به ورزشکاران خود درس اخلاق بدهیم سپس به دنبال قهرمان‌پروری آنان باشیم.

دو و میدانی در همدان سابقه ۵۰ ساله دارد

«مرتضی خورشیدی» رئیس هیئت دو و میدانی استان همدان در گفتگو با سپهرغرب با اشاره به سابقه دیرینه دو و میدانی در همدان، اظهار کرد: مرحوم جعفر جنتی و باب‌الحوائجی از پایه‌گذاران این ورزش در همدان بودند و به‌نوعی این رشته ورزشی را به همدانی‌ها شناساندند.

وی افزود: محمود وجدان زاده، حسینی، سماوات شریف، نادر فر، بیژن ذهاب و محمد مرادی نیز در سال‌های بعد باعث شکوفایی دو و میدانی همدان شدند که در سال‌های قبل از انقلاب و جنگ تحمیلی دو و میدانی کاران همدان بیشتر در رشته‌های صحرانوردی و دو استقامت و نیمه استقامت فعالیت می‌کردند.

رئیس هیئت دو و میدانی استان همدان بابیان اینکه دوومیدانی همدان در سطح کشور ریشه پیداکرده و از استان‌هایی است که در این زمینه سابقه بسیار دیرینه‌ای دارد، گفت: همیشه تمام تلاش خود را به کار گرفتیم تا هیئت دو و میدانی استان همدان روند روبه رشد خوبی داشته باشد.

پیدا کردن پشتیبان برای رشته دو و میدانی بسیار مشکل است چراکه پشتیبان برای این رشته که جایی برای تبلیغات و مانور ندارد سرمایه‌گذاری نمی‌کند.

رئیس هیئت دو و میدانی استان همدان بابیان اینکه همدان قطب دو و میدانی کشور است، بیان کرد: تنها مسائلی که باعث شده این ورزش در همدان کمی دچار افت شود نبود منابع مالی است.

خورشیدی عنوان کرد: رشته دو و میدانی دارای ۲۴ رشته ورزشی در چهار گروه دو، پرش، پرتاب و دو استقامت است که پرداخت و توجه به این ۲۴ رشته نیازمند منابع مالی است.

وی بابیان اینکه یک دونده ماراتن برای شرکت در مسابقه باید حداقل ۳۰۰ کیلومتر در هفته بدود، تأکید کرد: این نیازمند کفش مخصوص، هزینه تغذیه، درمان و احتیاجات بسیار دیگر است که تأمین آن از عهده منابع مالی هیئت خارج است.

رئیس هیئت دو و میدانی استان همدان با اشاره به نبود پشتیبان در این رشته ورزشی، گفت: پیدا کردن پشتیبان برای این رشته ورزشی بسیار مشکل است چراکه پشتیبان برای رشته دوومیدانی که جایی برای تبلیغات و مانور ندارد سرمایه‌گذاری نمی‌کند.

بنای هیئت دو و میدانی همدان بر استعدادیابی گذاشته‌شده است

وی بابیان اینکه تمام تمرکز این هیئت معطوف به استعدادیابی شده است، بیان کرد: نونهالان و نوجوانان هیئت دو و میدانی استان همدان در کشور از برترین دو و میدانی کاران هستند که این نشان می‌دهد تلاش‌های بسیاری برای این موضوع انجام‌شده است.

رئیس هیئت دوومیدانی استان همدان ادامه داد: یکی از سیاست‌های اصلی هیئت دو و میدانی استان توجه به رده‌های پایه است که باعث می‌شود در آینده‌ای نزدیک دو و میدانی کاران همدانی در تمامی مسابقات مرزی و برون‌مرزی از مدعیان باشند.

خورشیدی با اشاره به پر مدال بودن رشته دو و میدانی گفت: دربازی‌های آسیایی و المپیک رشته‌های پر مدالی نظیر دو و میدانی که در دل خود ۲۴ رشته را دارند باعث بالا رفتن جایگاه ورزش ما خواهد شد.

وی افزود: همدان در این رشته حرف‌های بسیاری برای گفتن دارد و امیدواریم سرمایه‌گذاران بخش خصوصی پشتیبان این هیئت شوند تا شاهد درخشش بیشتر افراد در این رشته باشیم.

مربیان همدان با حداقل دست مزد کار می‌کنند

رئیس هیئت دو و میدانی استان همدان بابیان اینکه ازنظر مربی با مشکلی روبه‌رو نیستیم، بیان کرد: مربیان ما دوره‌های مربیگری بین‌المللی را دیده‌اند و یا از دانشجویان و فارغ‌التحصیلان رشته دو و میدانی هستند و ازنظر دانش فنی در سطح بالایی قرار دارند.

خورشیدی عنوان کرد: کسب مدال‌های مختلف دو و میدانی کاران همدان در مسابقات کشوری ثابت کرده که ورزشکاران از مربیان زبده و باتجربه بهره برده‌اند.

وی با اشاره به پروژه سالن دو و میدانی همدان گفت: این پروژه با تلاش‌های مسئولان استان به‌عنوان پروژه استانی در نظر گرفته شد که در حال حاضر بیش از ۲۰ درصد پیشرفت فیزیکی داشته است.

خورشیدی افزود: اما متأسفانه این پروژه به دلیل نبود اعتبارات تعطیل است که اگر این سالن تکمیل شود بسیاری از مشکلات هیئت دو و میدانی استان نیز برطرف می‌گردد و می‌توانیم فضای بیشتری در اختیار بانوان قرار دهیم و رشته‌های بیشتری را تحت پوشش داشته باشیم.

سخن پایانی اینکه؛ دو و میدانی کاران همدانی به‌ویژه در بخش بانوان از ورزشکاران موفق این رشته در کشور به شمار می‌آیند و همواره جای ثابتی در اردوهای تیم ملی دارند. از سوی دیگر در سال ۹۵ حمیدرضا زورآوند ملی‌پوش همدانی دو استقامت کشور موفق به کسب سهمیه المپیک ریو شد تا دو و میدانی در کنار کشتی، قایقرانی و تیراندازی به‌عنوان یکی از چهار رشته المپیکی استان همدان مطرح شود.

بر اساس اعلام اداره کل ورزش و جوانان هیئت دو و میدانی به‌عنوان هیئت برتر ورزشی استان همدان در سال ۹۵ معرفی شد همچنین هیئت دو و میدانی استان همدان در ۶ ماهه نخست سال ۹۶ نیز به‌عنوان برترین هیئت استان انتخاب شد تا بر عملکرد مسئولان هیئت، مربیان و ورزشکاران این رشته ورزشی مهر تأیید زده شود اما با همه این اوصاف نه‌تنها شهرستان‌های استان با کمبود زیرساخت‌ها برای این ورزش مواجه‌اند بلکه شهرستان همدان به‌عنوان مرکز استان نیز از داشتن پیست تارتان استاندارد محروم است.

امیدواریم مسئولان استان زیرساخت این رشته ورزشی ازجمله ساخت سالن دو و میدانی را در دستور کار قرار دهند.

کسب هشت مدال برنز رهاورد قایقرانان همدان در رقابت‌های قهرمانی کشور

سپهرغرب، گروه استان‌ها: بانوان قایقران استان همدان در رقابت‌های قایقرانی آب‌های آرام قهرمانی کشور موفق به کسب هشت مدال برنز شدند.

دبیر هیات قایقرانی همدان اظهار کرد: رقابت‌های قایقرانی آبهای آرام بانوان قهرمانی کشور عصر/جمعه/ با حضور ۱۶۰ قایقران از ۱۶ استان در دریاچه آزادی برگزار شد.

مهدی صمدی افزود: در این پیکارها قایقرانان در مواد کایاک و کانو رقابت کردند که در پایان قایقرانان تیم منتخب همدان صاحب ۶ مدال برنز دو نفره و ۲ مدال برنز تک نفره شدند.

وی اضافه کرد: تیم همدان در مجموع تیمی جوانان و بزرگسالان این دوره از رقابت‌ها نیز مقام چهارم را کسب کرد.

وی خاطرنشان کرد: در این پیکارها در کایاک یک نفره ۵۰۰ متر و ۲۰۰ متر جوانان یاسمن قمری از همدان ۲ نشان برنز را کسب کرد.

صمدی اضافه کرد: همچنین در کایاک دونفره ۵۰۰ متر بزرگسالان آرزو حکیمی و نرگس خدابنده لویی از همدان موفق به کسب ۲ نشان برنز دیگر شدند.

دبیر هیات قایقرانی همدان یادآور شد: در کایاک دونفره ۲۰۰ متر جوانان نیز یاسمن قمری و مطهره قویدست از همدان ۲ مدال برنز کسب کردند.

وی افزود: در کایاک دونفره ۲۰۰ متر بزرگسالان نیز آرزو حیکمی و نرگس خدابنده لویی از همدان ۲ نشان برنز را به دست آوردند.

همدان دارای ۱۲۰ قایقران در سطح حرفه ای است.

رئیس هیئت تیراندازی باکمان استان:

همدان پایلوت مسابقات و کلاس‌های آموزشی فدراسیون تیراندازی باکمان شد

سپهرغرب، گروه ورزشی: رئیس هیئت تیراندازی باکمان استان همدان گفت: با تصمیم رئیس فدراسیون، همدان پایلوت مسابقات و کلاس‌های فدراسیون تیراندازی باکمان شد.

به گزارش سپهرغرب به نقل از روابط عمومی اداره کل ورزش و جوانان استان، حمیدرضا یاری با اعلام این مطلب، گفت: طی نشستی که با رئیس فدراسیون تیراندازی باکمان داشتیم پیشنهاد گردید به دلیل توانمندی و پتانسیل بالای استان و میزبانی خوب مسابقات قهرمانی کشور ازاین‌پس همدان میزبان مسابقات کشوری و یکی از مسابقات بین‌المللی باشد.

وی تصریح کرد: همچنین مقرر گردید تمام کلاس‌های آموزشی و علمی مرتبط با تیراندازی باکمان در سطوح ملی و فراملی در استان همدان برگزار شود.

رئیس هیئت تیراندازی باکمان استان همدان خاطرنشان کرد: در این نشست رئیس فدراسیون با تحسین اقدامات ایجادشده ظرف مدت کوتاهی در تیراندازی باکمان همدان و ایجاد سایت جدید، این سایت را یکی از بهترین سایت‌های کشور عنوان کرد که می‌توان در آینده بر روی همدان سرمایه‌گذاری بیشتری کرد.

کسب رتبه دوم اداره کل ورزش و جوانان استان همدان در ارزیابی عملکرد وزارت ورزش و جوانان

سپهرغرب، گروه ورزشی: نتایج ارزیابی عملکرد ادارات کل استان‌های وزارت ورزش و جوانان اعلام شد و طی آن اداره کل ورزش و جوانان استان همدان در ارزیابی عملکرد وزارت ورزش و جوانان در تیپ دو موفق به کسب مقام دوم شد.

به گزارش سپهرغرب به نقل از روابط عمومی اداره کل ورزش و جوانان استان، در نشست مشترک معاونان و مدیران کل ستادی و استانی وزارت ورزش و جوانان که با حضور آقای سلطانی فر برگزاری شد از سه استان برتر سه گروه طبق شاخص‌های اختصاصی و عمومی تجلیل شد.

بر این اساس و در گروه اول استان‌های خوزستان، آذربایجان شرقی و فارس حائز رتبه اول تا سوم شدند. در گروه دوم البرز، همدان و آذربایجان غربی به ترتیب در جایگاه اول تا سوم قرار گرفتند و در گروه سوم نیز استان‌های قم، قزوین و ایلام در رتبه اول تا سوم جای گرفتند.

این ارزیابی بر اساس شاخص‌های اختصاصی و عمومی سال ۹۵ صورت گرفته و مدیران کل استان‌های برتر هدایا و لوح تقدیر خود را از وزیر ورزش و جوانان دریافت کردند.

استان همدان در سال گذشته موفق به کسب مقام سوم در تیپ دو گردیده بود که امسال با یک پله صعود مقام دوم را کسب کرد.

تیم‌های برتر مسابقات کشتی آزاد قهرمانی کشور مشخص شدند

سپهرغرب، گروه ورزشی: مسابقات کشتی آزاد قهرمانی بزرگسالان کشور گروه «الف» در خرم‌آباد با قهرمانی تیم مازندران و مشخص شدن تیم‌های برتر به پایان رسید و تیم‌های برتر این مسابقات مشخص شدند.

نتایج دیدارهای آزاد کسب عنوان اول تا دهم به شرح زیر است:

فینال: مازندران ۷- کرمانشاه ۳

رده‌بندی: تهران ۷- البرز ۳

کسب مقام پنجم: همدان ۶- توابع تهران ۴

کسب مقام هفتم: گیلان ۶- لرستان ۴

کسب مقام نهم: آذربایجان شرقی ۹- قزوین صفر (مسابقه به سود آذربایجان شرقی به دلیل وزن‌کشی نکردن تیم قزوین)

رده‌بندی تیمی آزاد: ۱- مازندران ۲- کرمانشاه ۳- تهران ۴- البرز ۵- همدان ۶- توابع تهران ۷- گیلان ۸- لرستان ۹- آذربایجان شرقی ۱۰- قزوین

نتایج ۲۰ دیدار مقدماتی کشتی فرنگی به شرح زیر است:

دور اول:

گروه الف:

البرز ۷- کردستان ۳

تهران ۶- خوزستان ۴

گروه ب:

لرستان ۸- توابع تهران ۲

فارس ۷- مازندران ۳

دور دوم:

گروه الف:

خوزستان ۸- کرمانشاه ۲

تهران ۵، برنده – البرز ۵ (امتیاز مثبت ۲۱ به ۲۰)

گروه ب:

فارس ۷- خراسان رضوی ۳

مازندران ۶- لرستان ۴

دور سوم:

گروه الف:

خوزستان ۷- کردستان ۳

تهران ۸- کرمانشاه ۲

گروه ب:

فارس ۸- توابع تهران ۲

مازندران ۷- خراسان رضوی ۳

دور چهارم:

گروه الف:

خوزستان ۶- البرز ۴

کردستان ۶- کرمانشاه ۴

گروه ب:

لرستان ۵، برنده- فارس ۵ (امتیاز مثبت ۲۴ به ۱۸ به سود لرستان)

توابع تهران ۷- خراسان رضوی ۳

دور پنجم

گروه الف:

تهران ۸ – کردستان ۲

البرز ۶ – کرمانشاه ۴

گروه ب

لرستان ۷ – خراسان رضوی ۳

توابع تهران ۵ - مازندران ۵ (امتیاز مثبت برابر- برنده توابع تهران به دلیل ضربه‌فنی بیشتر)

زمانی برای ورزش خوش‌خواب‌ها

سپهرغرب، گروه ورزشی: ورزش کردن در ساعات پایانی روز یعنی هنگام غروب خورشید بهتر از ورزش کردن در اول صبح است. محققان تأکید می‌کنند که ورزش کردن در این ساعات روز می‌تواند بهترین اثر را بر تولید هورمون‌ها در بدن گذاشته و به فعالیت بهتر مغز کمک کند. از سوی دیگر ورزش هنگام غروب آفتاب به کنترل مناسب دمای بدن کمک خواهد کرد.

در پژوهشی که روی شناگران صورت گرفت، دانشمندان تلاش کردند که ساعت زیستی بدن این افراد را فعال نگه‌دارند تا بتوانند به‌صورت خودکار فعالیت‌های بدن آن‌ها را کنترل کنند. این شناگران هر ۹ ساعت یک‌بار، به استخر می‌رفتند و ۲۰۰ متر شنا می‌کردند و رکورد آن‌ها در ساعات مختلف روز ثبت می‌شد. مطالعات دانشمندان نشان می‌دهد که این شناگران در حوالی ساعت ۱۱ شب بیش‌ترین رکوردها را به دست آوردند و برخلاف انتظار در ساعت ۵ صبح کمترین سرعت را در هنگام شنا کردن داشتند.

محققان هنوز به‌درستی نمی‌دانند که چرا بهترین نتایج ورزش کردن در هنگام بعدازظهر به دست می‌آید اما به نظر می‌رسد ساعت زیستی بدن در این میان نقش اصلی را بر عهده دارد. این تنظیم داخلی موجب می‌شود دمای بدن انسان در صبح کاهش و در ساعات بعدی روز و پس از غروب آفتاب افزایش یابد. افزایش دمای بدن به فرد کمک می‌کند بتواند ورزش‌های غیر هوازی و تمرینات کششی را بهتر انجام دهد.

افزایش دمای بدن در ساعات پایان شبانه‌روز که تحت کنترل ساعات زیستی بدن است می‌تواند بر خلق‌وخوی ورزش‌کاران نیز اثر مثبت بگذارد. به‌این‌ترتیب، ورزش‌کاران می‌توانند باروحیه بهتر نتایج چشمگیرتری را به دست آورند. ورزش کردن در ساعت پایانی روزبه شما کمک می‌کند در شرایطی که بدنتان بیش‌ترین آمادگی جسمانی را دارد فعالیت و بهترین نتایج را به دست آورید.

به نظر می‌رسد ازنظر ساعت زیستی بدن، متغیرهایی مانند درجه حرارت بدن، فشارخون، ضربان قلب و میزان ترشح هورمون‌ها، ساعت ۶ بعدازظهر در بهترین شرایط تعادل قرار دارند لذا ورزش کردن در حوالی این ساعت بهترین بازده فیزیولوژیکی و روانی را برای بدن دربی دارد.

فواید ورزش در هنگام عصر

اگر شما ورزش کردن در صبح را دوست نداشته باشید و از آن لذت نبرید، بسیار دشوار است که به این برنامه ورزشی پایبند بمانید و به آن عادت کنید درحالی‌که نام‌نویسی در یک باشگاه ورزشی در بعدازظهرها که سرحال‌تر هستید می‌تواند مشوق شما برای عادت کردن به ورزش روزانه باشد.

در ساعت‌های اولیه صبح به دلیل سردی هوا، ورزش کردن برای کسانی که مبتلابه حساسیت هستند، موجب بروز مشکلاتی می‌شود. در این خصوص پیشنهاد می‌شود این افراد با گرم‌تر شدن هوا، به ورزش کردن بپردازند.

به نظر می‌رسد ورزش کردن در بعدازظهر و ساعات اولیه شب به شما کمک کند که راحت‌تر به‌تناسب اندام مدنظر خود دست‌یابید زیرا دمای بدن در این ساعات بالاتر است و هورمون‌ها در حالت تعادل به سر می‌برند.

هنگامی‌که پس از یک روز فعالیت روزانه به خانه برمی‌گردید عضلات شما ساعات طولانی تحت استرس و فشار بوده‌اند و خستگی را کاملاً در اسکلت و عضلاتتان احساس می‌کنید. ورزش کردن در ساعات اولیه شب به شما کمک می‌کند تا قدرت عضلانی خود را دوباره بازسازی کنید و به‌ویژه با انجام حرکات کششی و تمرینات انعطاف‌پذیری بدنتان را آرامش بخشید. اگر شما شغلی دارید که مجبور هستید ساعات طولانی روی پا بایستید یا ساعات طولانی بدنتان را در یک وضعیت قرار دهید، اسکلت، استخوان‌ها و مفاصلتان در پایان روزبه حرکت و نرمش نیاز خواهند داشت تا دچار درد مفاصل و استخوان‌ها نشوید.

اگر شما ساعات پایانی روز را برای ورزش انتخاب کنید راحت‌تر می‌توانید یک همراه برای هنگام ورزش کردن خود بیابید. ورزش کردن همراه یک نفر دیگر به شما انگیزه می‌دهد که به برنامه ورزشی خودتان پایبند باقی بمانید. شاید دشوار باشد که یک نفر دوست را پیدا کنید که حاضر باشد برای ورزش صبحگاهی همراه شما از خواب بیدار شود ولی در بعدازظهر می‌توانید دوست ورزش‌کار خود را پیدا کنید و ساعاتی را باهم ورزش کنید.

برگزاری همایش بزرگ پیاده‌روی خانوادگی در نهاوند

سپهرغرب، گروه ورزشی: رئیس هیئت ورزش‌های همگانی استان همدان گفت: شهرستان نهاوند میزبان همایش پیاده‌روی ۱۵۰ هزارنفری خانوادگی است.

هادی سبزواری با اشاره به برگزاری همایش بزرگ پیاده‌روی خانوادگی در نهاوند، اظهار کرد: همایش بزرگ پیاده‌روی سوم آذرماه سال جاری با همکاری مسئولان اجرایی این شهرستان برگزار می‌شود.

وی در خصوص ثبت‌نام متقاضیان گفت: ثبت‌نام متقاضیان به‌صورت دریافت برگه قرعه‌کشی یک هفته قبل از برگزاری همایش توسط دستگاه ورزش و هیئت همگانی شهرستان نهاوند انجام می‌شود و مردم ورزش دوست می‌توانند با حضور در مکان‌های ثبت‌نام پیش‌بینی‌شده در سطح شهر، اماکن ورزشی و نیز استادیوم شهدای قدس نسبت به نام‌نویسی خود اقدام کنند.

رئیس هیئت ورزش‌های همگانی استان همدان عنوان کرد: همایش بزرگ پیاده‌روی شهرستان نهاوند به‌صورت مستقیم از شبکه سوم سیما و توسط برنامه صبح و نشاط پخش خواهد شد و مسئولان کشوری و استانی مهمانان ویژه این همایش خواهند بود.

وی ابراز کرد: حضور شبکه سوم سیما به‌عنوان یک شبکه ملی فرصت و اقدامی ارزشمند برای معرفی ظرفیت‌های شهرستان نهاوند است.

سبزواری اظهار کرد: با توجه به اینکه زمان بسیار خوبی از رسانه ملی در اختیار نهاوند است می‌توان برای معرفی هرچه بهتر این شهرستان در ابعاد مختلف استفاده لازم را داشت.