واکنش هیجانی والدین، رفتار و کلام بد کودک را ماناتر می‌کند

کودکان خود را در جمع شرمنده نکنید

سپهرغرب، گروه خانواده – عطیه صفی‌زاده: یک روان‌شناس با بیان اینکه واکنش خشونت‌آمیز، داد زدن و تنبیه کردن کودک هنگامی که کار اشتباهی مرتکب شده، نتیجه عکس می‌دهد و به جای جلوگیری از تکرار، رفتار آن را ماناتر می‌کند، خاطرنشان کرد: عکس‌العمل ناگهانی و هیجانی والدین، کودک را مشتاق می‌کند که بارها رفتار بد خود را انجام دهد.

این روزها بیشتر کارشناسان، دبیران و روان‌شناسان معتقد هستند که بسیاری از کودکان و نوجوانان نسبت به گذشته بی‌پروا شده‌اند؛ و این موضوع را می‌توان به‌وضوح در نوع رفتار و گفتار کودکان و نوجوانان با خانواده، دوستان و اقوام و غیره مشاهده کرد.

به‌خاطر همین است که آموزش و الگوسازی برای کودکان در ارتباط با اصول آداب و نزاکت، اهمیت فراوان دارد؛ اصولی مانند احترام به دیگران، ابراز همدلی، اعمال محدودیت‌ها و رفتار با دیگران از روی ادب و معرفت. از طرف دیگر وقتی پای درد و دل والدین بنشینیم در اکثر اوقات از رفتار و گفتار کودک خود متعجب هستند چراکه اعتقاد دارند تاکنون چنین حرفی پیش فرزندشان نزده‌اند و به‌دنبال راه حل و تربیت کودکان خود می‌گردند.

در این شماره از روزنامه سپهرغرب در گفت‌وگو با یک روان‌شناس به روش‌های تربیتی که کودک را ادب می‌کند و همچنین نحوه برخورد با کودکی که گفتار بدی دارد پرداختیم که در ادامه می‌خوانید:

سمانه حقیری با بیان اینکه هر نکته جدید که کودک یاد می‌گیرد برای او جذاب و جالب است، اذعان کرد: به‌دلیل تازگی موضوع کودک سعی دارد که مدام آن را تکرار و با انجام حرکات و رفتارهای جدید واکنش و توجه دیگران را به خود جلب کند.

وی با ابراز اینکه تکرار یا عدم تکرار رفتارهای بد و بیان کردن عبارت ناسزا و فحش در کودکان، به واکنش پدر و مادر مربوط می‌شود و از آن وام می‌گیرد، خاطرنشان کرد: زمانی که کودک ناسزا می‌گوید و والدین به گونه‌ای رفتار می‌کنند که گویی تاکنون چنین حرف‌هایی را نشنیده‌اند باعث می‌شود کودک جذب آن رفتار شده و دوباره حرف خود را تکرار کند.

یک روان‌شناس با بیان اینکه واکنش خشونت‌آمیز، داد زدن و تنبیه کردن کودک هنگامی که کار اشتباهی مرتکب شده، نتیجه عکس می‌دهد و به جای جلوگیری از تکرار، رفتار آن را ماناتر می‌کند، خاطرنشان کرد: عکس‌العمل ناگهانی و هیجانی والدین، کودک را مشتاق می‌کند که بارها رفتار بد خود را انجام دهد.

حقیری با بیان اینکه معمولاً کودکان در سنین هفت تا ۱۱ سالگی ناسزا گفتن را از دوستان و هم سن و سالان خود در مدرسه و یا سایر محیط‌ها یاد می‌گیرند، یادآور شد: در واقع کودکان بیشتر نکات و عبارتی را که می‌شنوند و تاکنون از کسی نشنیده‌اند، به سرعت یاد می‌گیرند.

وی با بیان اینکه ناسزا گفتن کودک پیامد نهادینه کردن خشمی در درون کودک است، عنوان کرد: در واقع آن‌ها به‌صورت غیر مستقیم پرخاشگری خود را با ناسزا گفتن به خواهر، برادر، پدر و مادر و سایر افراد ابراز می‌کنند.

این روان‌شناس با بیان اینکه کودک ناسزا گفتن و بسیاری از رفتار بد را از والدین می‌آموزد تصریح کرد: رفتار خواهر و برادر بزرگ‌تر، فیلم، فضای مجازی تأثیر بسزایی بر واکنش و الگوبرداری آن‌ها دارد.

حقیری ضمن تأکید بر کنترل خشم والدین هنگامی که کودک رفتار بدی انجام می‌دهد، اظهار کرد: به جای خشونت و داد و بیداد، می‌بایست بار نخست رفتار و گفتار بد او را نادیده گرفته و وانمود کنند که چیزی ندیده و نشنیده‌اند.

وی با بیان اینکه وقتی کودک دوباره کلمه زشت خود را تکرار کرد والدین نباید نسبت به آن بی‌اعتنا باشند، یادآور شد: در این صورت باید جدی به فرزند خود بگویند که من دوست ندارم بار دیگر چنین کلمه‌ای را بشنوم و او را متوجه رفتار و یا گفتار بدش کنیم.

این پژوهشگر روان‌شناسی با بیان اینکه نمی‌توان محیط را کنترل کرد و انتظار داشت که کودک اصلاً کلمات و رفتار بد را از دیگران یاد نگیرد، اظهار کرد: عدم تکرار و استمرار رفتار کودک به واکنش، مدیریت و برخورد خانواده بستگی دارد.

حقیری با بیان اینکه در درجه نخست والدین باید سعی کنند که خود یک الگو برای فرزندانشان باشند، تصریح کرد: پدر و مادر از رفتارها، برخوردها و گفت و کلام خود مراقبت کنند چراکه فرزندان آینه والدین هستند. در برخورد با دیگران باید کلمات مؤدبانه به کار برده و مواظب حرف‌های خود در حضور کودک باشند.

وی با بیان اینکه متأسفانه با به‌کارگیری برخی عنوان‌ها همانند لوس، بی‌ادب و یا غیره کودک را به سمت آن رفتار سوق می‌دهند، عنوان کرد: این کلمات بار معنایی دارند. چنین عبارت‌هایی مجوز رفتار بد، بی‌ادبانه و یا لوس را به کودک می‌دهند.

این روان‌شناس کودک و نوجوان تأکید کرد: والدین نباید به خاطر بیان کلمات زشت و ناسزا در جمع کودک را شرمنده کنند، این امر باعث می‌شود که احساس حقارت کرده و درصدد جبران این حس با انجام رفتارهای بد، تکرار ناسزا و غیره برآید.

حقیری با بیان اینکه وقتی کودک مرتکب رفتار ناشایستی در مهمانی‌ها شد پدر و مادر باید در یک جای خلوت به او تذکر دهند نه در جمع، خاطرنشان کرد: در این راستا در اتاق خلوتی که کسی حضور ندارد باید از او بخواهیم که از فردی که به او حرف ناشایستی زده عذر خواهی کند.

وی با بیان اینکه اگر کودک را مجبور به عذرخواهی کنیم سعی می‌کند که دیگر آن را انجام ندهد، اذعان کرد: کودک رفتار والدین خود را تقلید کرده و از آن‌ها یاد می‌گیرد؛ در واقع در صورتی که والدین با احترام با یکدیگر رفتار کنند فرزند به‌صورت الگو آن را اجرا می‌کند.

این روان‌شناس کودک و نوجوان با بیان اینکه والدین باید بدانند که سرمشق کودکان هستند و تمام رفتارهایی که برای آن‌ها ممنوع کرده‌اند خود هم انجام ندهند، مطرح کرد: وقتی کودک رفتار نامناسب پدر و مادر با یکدیگر را ببیند دیگر نصیحت آن‌ها تأثیری بر رفتارشان نخواهد داشت.

حقیری با بیان اینکه برای تأثیرگذاری بیشتر نصیحت والدین، باید هنگامی که کودک کار ناشایستی انجام داد به جای تنبیه، رفتارهای خوب گذشته را به او یادآوری کنند، گفت: والدین باید با محبت همراه اقتدار، فرزندان خود را متوجه رفتار و گفتار نامناسب خود کنند.

وی با بیان اینکه حتی اگر فرزند حرف زشت اما بامزه‌ای را بیان کرد والدین نباید واکنش نشان دهند، اظهار کرد: واکنش‌های نامناسب ازجمله خندیدن، رفتار کودک را مانا و تثبیت می‌کند.

حال با توجه به آنچه گفته شد مهم‌ترین کاری که والدین باید برای تربیت فرزندشان انجام دهند آموختن ادب و نزاکت در مقابل دیگران به وی است. همان‌طور که می‌دانید والدین الگوی فرزندان خود هستند پس در درجه نخست برای آنکه کودک باادبی داشته باشند باید مراقب رفتار و گفتار خود از خردسالی باشند؛ از طرفی واکنش منفی و هیجانی والدین هنگام بروز اشتباه از سمت فرزندشان کودک را سر ذوق می‌آورد و این امر باعث می‌شود که بارها آن را انجام دهد بهترین کار در مرتبه نخست بی‌توجهی به رفتار و سپس صحبت همراه با اقتدار همراه با محبت با کودک است. در واقع باید با زبان کودک او را متوجه کلام و رفتار بدش کنیم.

حواستان باشد یلدا نزدیک است

چه شد که دیگر دور هم جمع نشدیم؟!

سپهرغرب، گروه خانواده: با تعریف‌های پدر از مهمانی‌های قدیمی دلمان عجیب هوس یک مهمانی خانوادگی بزرگ را کرده است. چیزی مثل شب یلدا. مهمانی که شاید نسل ما زیاد طعم آن را نچشیده، اما تعاریف بزرگ‌ترها روحت را سر ذوق می‌آورد برای رسیدن شب یلدا و برنامه‌ریزی یک مهمانی بزرگ در یک شب بلند برفی.

صدایِ دلنشین بارش باران، موسیقیِ خانه شده است، مادر گرمِ آشپزی است و زیر لب خدا را شکر می‌کند بابت برکت باران. پدر هم ظاهرا در حال تماشای تلویزیون است، اما پیداست فکرش جای دیگری است. می‌پرسم: « بابایی چرا دمغی؟» آه بلندی می‌کشد و می‌گوید: «چیزی نیست بابا.یکم دلم گرفته». کنارش می‌نشینم و جمله معروف مادر بزرگِ خدابیامرز را برایش نقل قول می‌کنم: «قربون دلت. حرف بزن، حرف نباید تو گلو گیر کنه وگرنه غم باد میشه ها!» از یادآوری اسم «مادر بزرگ» چهره‌اش تغییر می‌کند، می‌گوید: «گل گفتی باباجان. دختر با معرفتی هستی که مادر بزرگ را از یاد نمی‌بری.» می‌گویم: «فکر کن من مادربزرگم. برام درد و دل کن، پسرم!» کمی سکوت می‌کند، انگار از این بازی خوشش آمده است. نطقش باز می‌شود؛

«اون موقع‌ها پاییز که می‌رسید، صدای خنده و دویدن منو و عمو و عمه هات تو کل خونه می‌پیچید، عاشق له شدن برگ‌ها بودیم، عاشق درختای افرای تو حیاطمون. سمفونی خِش خِش برگا زیر پامون، همراه با صدای جیغ و خنده اون روزا مارو تا آسمونا بالا می برد.

شب یلدا که می‌رسید، همه دور هم جمع می‌شدیم؛ خانواده ما و خانواده عمو علی و سید نعمت خدا بیامرز و مامان بتول و آقاجون و دایی پرویز و بچه‌هاش و خاله هما و... هیییی یادش بخیر. هرکی یه کاری می‌کرد و یه خریدی رو گردن می‌گرفت. سید نعمت خدابیامرز انارهای سمنانی از باغشون می‌آورد، خاله هما شیرینی‌های خونگی با راهنمایی ننه می‌پخت، یکی هندونه می‌خرید. یکی کونوس(ازگیل). یکی انار دون می‌کرد. یکی کدو و باقالی می‌پخت. یکی هم نخودچی کشمش‌هارو تو ظرفا می‌ریخت. ما هم که بچه‌تر بودیم مسئولیت‌های کوچیک بهمون می‌دادن تا بگن شما هم بزرگ شدین...»

بابا نگاهش را به دیوار روبه‌رویی دوخته و پشت سر هم می‌گوید و می‌گوید. انگار اصلاً من را نمی‌بیند و هرچه دلتنگی در دلش دارد روی زبانش در لحظه جاری می‌شود بی‌آنکه ببیند چطور بغض دلتنگی روزهای کودکی‌اش حالا بر گلوی من نشسته و راه نفسم را بند آورده... و باز هم می‌گوید: «اون وقتا یه صفای دیگه‌ای داشت. خوراکی‌های شب‌چله رو روی سفره‌ی کرسی می‌چیدیم و تا صبح شعر می‌خواندیم، قصه می‌گفتیم و فال حافظ می‌گرفتیم و بیدار می‌ماندیم. آخر شب می‌رفتیم رو تاب حیاط می‌نشستیم و آنقدر بازی می‌کردیم که از حال می‌رفتیم. اون وقتا قدر لحظه رو بیشتر می‌دونستیم. قدر یک دقیقه بیشتر بودن با هم رو می‌دونستیم. اما حالا.. یادم نمیاد کی و چطور این همه از هم دور شدیم؟ چی شد که دیگه دور هم جمع نشدیم؟ شاید بعد از فوت مامان فروغ و آقاجون بود.. دیگه کسی نبود ما رو کنار هم جمع کنه..»

من که هنوز در نقش مادر بزرگ بودم دستان پدر را در دست می‌گیرم و می‌گویم: «خب تو همه رو دور هم جمع کن پسرم! اینکه کاری نداره» به فکر فرو می‌رود. می‌گوید: «نه نمی‌شود..» مادر هم که صدای ما را می‌شنید از آشپزخانه بیرون می‌آید و وسط حرف پدر می‌گوید:«فکر خوبی است. چرا نشود؟! تا شب یلدا دو هفته‌ای مانده. به یاد قدیم و آقاجون و مادرجون دور هم جمع می‌شویم». پدر دفترچه تلفن همراهش را نگاهی می‌اندازد و می‌گوید: «پس از الان به همه شون زنگ می‌زنیم و خبر می‌دیم تا جای دیگری نروند». می‌گویم: «عالی است. تا دو هفته دیگه من با راهنمایی مامان، کیک کدو تنبل درست می‌کنم.» مادر هم می‌گوید:« منم باقالی و لبو بار میزارم.» پدر هم می‌خندد و می‌گوید: « من هم هندونه و کونوس می‌خرم». همگی به خنده می‌افتیم و پدر یکی یکی به عمه و عموها تلفن می‌زند. از صدایشان و رضایت بابت آمدن به خانه‌مان، پیداست، دل آن‌ها هم لک زده برای یک دورهمی خانوادگی.

در دل خدا را شکر می‌کنم که پدر را در آن حال بد رها نکردم و پیگیر شدم تا خواسته دلش را به زبان بیاورد.

با تعریف‌های پدر از مهمانی‌های قدیمی دلمان عجیب هوس یک مهمانی خانوادگی بزرگ را کرده است.چیزی مثل شب یلدا. مهمانی که شاید نسل ما زیاد طعم آن را نچشیده، اما تعاریف بزرگترها روحت را سر ذوق می‌آورد. قرار است به‌زودی دور هم جمع شویم و بلندترین شب سال را کنار خانواده صبح کنیم و در این شب‌های سرد، دلمان را گرم کنیم به بودن آدم‌هایی که دوستشان داریم.

هندوانه می‌خریم. هندوانه‌ای که مثل آینده در بسته ست و از درونش خبر نداریم، اما به سرخ و شیرینی‌اش امید داریم! انارها را دون می‌کنیم، آجیل می‌خوریم.حافظ می‌خوانیم.

چشم هایمان را می‌بندیم نیت می‌کنیم و حضرت حافظ ماهرانه حال و روز دلمان را با چند بیت، با چند کلمه نشان خواهد داد. اما همه این‌ها در جمع خانواده دلچسب‌تر است. یلدا یعنی همین، همین که چند ثانیه بیشتر حواسمان به زندگی و خانواده‌مان باشد. یلدا نزدیک است، خانواده‌تان را از یاد نبرید!

سرمربی تیم ملی بدنسازی ایران:

کرمانشاه میزبان مسابقات بین‌المللی بدنسازی می‌شود

سپهرغرب، گروه ورزشی: رئیس هیئت بدنسازی و پرورش اندام کرمانشاه از موافقت رئیس فدراسیون جهانی بدنسازی با برگزاری مسابقات بین‌المللی «یونیورس» بدنسازی به میزبانی کرمانشاه در اسفند ماه خبر داد.

مهدی حاتمی با اشاره به میزبانی ایران در برگزاری سه رویداد مهم، اظهار کرد: طی روزهای گذشته بصورت همزمان میزبان سه رویداد مهم مسابقات پرورش اندام قهرمانی جوانان جهان، جام جهانی پیشکسوتان و مسابقات فیتنس چلنج قهرمانی جهان ۲۰۲۲ به میزبانی تهران بودیم.

وی به حضور ۲۴ تیم خارجی در این رقابت‌ها اشاره کرد و افزود: از ایران هم علاوه بر تیم ملی، امکان شرکت ورزشکاران دیگری هم به‌صورت آزاد فراهم شده بود که در نهایت این مسابقات با استقبال بالا و کیفیت بسیار خوبی با قهرمانی تیم ملی ایران در هر سه رویداد به پایان رسید.

سرمربی تیم ملی بدنسازی ایران در ادامه به ظرفیت بالای ورزشکاران ایرانی در رشته‌های بدنسازی و پرورش اندام اشاره‌ای کرد و گفت: بدنسازی رشته ای بسیار سخت است، چراکه نیاز به تمریناتی طاقت فرسا، رژیم غذایی دشوار و صبر و تحمل زیادی دارد که ایرانی‌ها باتوجه به سخت کوش بودن و تلاشی که دارند در این رشته خوب خود را نشان می‌دهند.

حاتمی یادآورشد: از طرفی ما مربیان مجرب و کاربلدی داریم که مسلط به علم نوین بدنسازی هستند و این مسئله نیز در بالا رفتن کیفیت کار ورزشکاران این رشته تأثیر گذاشته است.

وی در ادامه در خصوص برنامه‌های بعدی تیم ملی هم گفت: در حاشیه مسابقات اخیر تهران، به همراه مدیرکل ورزش و جوانان استان کرمانشاه نشستی را با رئیس فدراسیون جهانی داشتیم و قول میزبانی یک رویداد ورزشی را برای کرمانشاه گرفتیم.

وی ادامه داد: طبق رایزنی‌های انجام‌شده مقرر شد در اسفندماه امسال مسابقات بین‌المللی یونیورس بدنسازی به میزبانی کرمانشاه برگزار شود که این مسئله می‌تواند به معرفی ظرفیت‌های گردشگری استان هم کمک کند.

رئیس هیئت بدنسازی و پرورش اندام استان کرمانشاه تصریح کرد: فدراسیون جهانی موافقت خود را در برگزاری این رویداد اعلام کرده، اما برای این میزبانی باید بتوانیم حامی مالی جذب کنیم.

حاتمی یادآورشد: باتوجه به اینکه مسابقات در پنج رشته برگزار می‌شود باید پنج سالن برای برگزاری آن‌ها داشته باشیم که درصورتی که نمایندگان فدراسیون جهانی سالن‌های کرمانشاه را تائید کنند تمام مسابقات در کرمانشاه برگزار خواهد شد، درغیراینصورت ممکن است یکی دو رشته را هم در قصرشیرین برگزار کنیم.

وی در ادامه به نشان‌آوری ۶ ورزشکار کرمانشاهی در مسابقات تهران اشاره کرد و گفت: رسول همتی در رشته بادی بیلدینگ پیشکسوتان نشان طلا، مهدی سلطان‌آبادی در رشته فیتنس چلنج نشان طلا، مهدیار هندوراکی در رشته فیزیک کلاسیک جوانان نشان نقره، منوچهر میلادی در بادی‌بیلدینگ بزرگسالان نشان نقره، کوروش ویسی در رشته بادی بیلدینگ پیشکسوتان نشان برنز و امیرحسین زنده‌دل در رشته فیزیک جوانان نشان برنز را کسب کردند.

این قهرمان سابق جهان ادامه داد: همچنین دو داور کرمانشاهی صادق رشیدی و علی سنجربیگی نیز در این رقابت‌ها به قضاوت پرداختند.

حاتمی در پایان از حمایت‌های رئیس فدراسیون، استاندار کرمانشاه و مدیرکل ورزش و جوانان استان در راستای رشد و ارتقاء بدنسازی و پرورش اندام استان قدردانی کرد.

پسران و دختران کاراته‌کار همدانی بر سکوی قهرمانی و سومی مسابقات منطقه‌ای کاراته دانشگاه آزاد اسلامی ایستاند

سپهرغرب، گروه ورزشی: مسابقات کاراته دانشجویی دانشگاه آزاد منطقه ۵کشور به میزبانی استان لرستان و کرمانشاه با حضور شش تیم از همدان، لرستان، کرمانشاه، ایلام اراک، کردستان برگزار شد.

ره‌آورده پرسان کاراته کای همدان از لرستان کسب سه نشان طلا بود و دختران همدان با یک نشان طلا و دو مقام سومی از کرمانشاه صید کردند.

برای تیم پسران علی همتی وزن ۶۰ کیلوگرم پس از شکست تمامی رقبا صاحب نشان طلا شد، حمیدرضا اسماعیلی در وزن ۶۷ کیلوگرم و مهدی نوروزی وزن ۷۵ کیلوگرم با شکست دادان تمامی رقبا برسکوی قهرمانی ایستادند.

دانشگاه آزاد اسلامی همدان با کسب این سه نشان طلا بر سکوی قهرمانی ایستاد.

در بخش دختران نیز نگار حصارخانی دانشجو رشته علوم ورزشی واحد همدان در وزن ۶۸- کیلوگرم در بخش کمیته بر سکوی قهرمانی ایستاد و در کاتا در عین شایستگی به مقام سومی بسنده کرد، مبینا قمری دانشجوی رشته علوم ورزشی واحد همدان در وزن ۵۰ -کیلوگرم در بخش کمیته به مقام سومی دست‌یافت.

مسابقات منطقه‌ای کاراته دانشگاه آزاد اسلامی در بخش دختران که به میزبانی کرمانشاه برگزار شد که واحد همدان با کسب سه مقام در جایگاه سوم تیمی این مسابقات قرار گرفت.

دنبال مدال‌آوری گلف در میادین ورزشی هستیم

سپهرغرب، گروه ورزشی: رئیس هیئت گلف استان همدان با بیان اینکه جایگاه خوبی در فدراسیون گلف داریم گفت: در یک سال اخیر موفقیت‌های خوبی کسب کرده‌ایم اما هدف ما افزایش مدال‌آوری در میادین مختلف است.

صالح جهانگرد با بیان اینکه هیئت گلف افتخارات ارزشمندی را برای همدان کسب کرده است اظهار کرد: با سرمایه‌گذاری بیشتر به‌دنبال موفقیت‌های مداوم در مدال‌آوری هستیم.

وی با بیان اینکه جایگاه خوبی در فدراسیون گلف داریم گفت: استان همدان در رشته گلف و زیرمجموعه‌های آن مانند مینی‌گلف، وودبال و بهکاپ مربیان بسیار سطح بالایی دارد که به واسطه آن‌ها ورزشکاران توانمندی در این رشته‌ها معرفی شده‌اند.

رئیس هیئت گلف همدان با بیان اینکه این هیئت ورزشی، سابقه میزبانی از مسابقات کشوری را در کارنامه خود دارد افزود: در مسابقات کشوری المپیاد استعدادهای برتر در رشته گلف که اخیراً برگزار شد تیم استان همدان را در دو بخش دختران و پسران به تهران اعزام کردیم که همگی شاهد عملکرد خوب آنان بودند.

جهانگرد با اشاره به اینکه محمدایلیا افلاکیان ورزشکار خوش‌آتیه هیئت گلف همدان در این رویداد توانست نشان طلای مسابقات را از آن خود کند خاطرنشان کرد: امیدوارم این مجموعه با هم‌فکری و هم‌افزایی منسجم، سرمایه‌گذاری اصولی و برنامه‌ریزی‌های بلندمدت، بیش از پیش در سطح کشور بدرخشد و تعداد مدال‌های قهرمانی آن در آینده افزایش پیدا کند.

وی در ادامه بیان کرد: گلف یک بازی محسوب می‌شود و تمام اعضای خانواده می‌توانند بدون هیچ‌گونه محدودیتی به تمرین گلف بپردازند.

وی گفت: امکان انجام این ورزش از سنین کودکی تا کهن‌سالی وجود دارد هرچند که تحرک لازمه جوانی است اما قابلیت استمرار، تکرار مداوم و آهسته این ورزش آمادگی جسمانی را تا سنین بالا حفظ می‌کند.

مرزبان کردستانی در شنای سوئدی رکورد زد

سپهرغرب، گروه ورزشی: گروهبان یکم سعید پاک‌سرشت از مرزبانان فرماندهی مرزبانی کردستان برای نخستین‌بار در کشور موفق به ثبت رکورد شنای سوئدی در یک دقیقه و بر روی دو انگشت شد.

این مرزبان ورزشکار توانست با تحمل وزنه ۲۰ کیلویی رکورد شنای سوئدی روی دو انگشت را با انجام ۴۹ حرکت صحیح در یک دقیقه به ثبت رساند که در کشور رکورد جدید محسوب می‌شود.

سعید پاک‌سرشت درباره ثبت این رکورد گفت: این رکورد در واقع نوعی حمله به رکورد گینس است و پیش از این یک پاکستانی به اسم «عرفان مقصود» ۱۸ کیلو وزنه به پشتش بست و روی دو انگشت خود، ۲۲ بار شنا رفت و با این کار رکورد جدیدی به نام خود به ثبت رساند.

فرمانده مرزبانی کردستان هم اظهار کرد: یکی از مؤلفه‌های مهم و تأثیرگذار در مأموریت‌های پلیسی و مرزبانی آمادگی جسمانی است.

سرهنگ محمدعارف سپهری افزود: برای تأمین و تقویت آمادگی جسمانی مرزبانان، فرمانده مرزبانی کشور برنامه‌هایی دارد تا کارکنان در حد بالای این آمادگی باشند.

وی ابراز امیدواری کرد این رکورد جدید به نام ایران و مرزبانان ایران در رکوردهای گینس ثبت شود.

شنای سوئدی یکی از ساده‌ترین و مفیدترین ورزش‌هایی است که با آن قدرت بدنی افزایش می‌یابد و تمرین این ورزش تقریبا به هیچ وسیله ورزشی نیاز ندارد و اکثر عضلات بالاتنه را درگیر می‌کند.

در این ورزش از وزن بدن به عنوان وزنه استفاده می‌شود.