

مقاله

ورزش کوه نوردی و درمان بیماریها



ادامه از شماره قبل:

کفش

کفش مناسب برای صعود به کوههای کوتاه و بلند بسیار مهم است. وقتی پا احساس راحتی کند صعود نیز تقریباً بدون مخاطره انجام می شود. دارای انواع مختلف است: پیاده روی - پیاده روی سنگین - ضد آب - ضد سرما و ...

کوله پشتی

یکی از وسایل مهم کوهنوردی که می توان آن را در اندازه های مختلف تهیه کرد. میزان جایگیری و بزرگی کوله پشتی را به لیتر می سنجند و لیترهای بزرگتر مسلماً برای صعود های طولانی تر هستند. ۲۰-۴۰-۷۰-۹۰-۱۱۰ لیتری سایزهای مختلف هستند.

البسه:

در هر موقعه از سال که مسلماً لباس همان فصل را بر تن خواهیم کرد. در بهار و تابستان لباسهای نخی سفید و آستین دار. همچنین شلوارهای نخی - پاییز و زمستان لباسهای ضخیم و دوپوش و حتی لباسهای پشم شیشه ای که بتوانند دمای منفی ۱۰ درجه را تحمل کنند. البته لباس شما باید شاد و ضد طبیعت باشد که اگر در وضعیتی گم شدید و در جستجوی شما بودند از دور قابل تشخیص باشید.

لوازم جانبی: مانند چاقو کوهنوردی، ناخن گیر، بیل چه، تسر کوچک، کسپریت، دستکش، کلاه، قمقمه، گداجوش، یقلوی و...

کیسه خواب
کیسه خوابا اکثراً با الیاف پشم شیشه و پر ساخته می شوند. انواع مختلف دارد: تابستانی و زمستانی. تابستانی اکثراً الیاف هستند ولی زمستانی از دو پوش ساخته می شود و معمولاً سرمای زیر صفر را تحمل می کنند.

زیر انداز یا فوم دوربین عکاسی

برای ثبت وقایع به عنوان یادگاری همیشه همراهتون داشته باشید.

سنگ نوردی:

سنگ نوردی یکی از جذابترین و هیجان انگیز ترین فعالیت‌های ورزشی در هوای آزاد است. این فعالیت ترکیب گوناگونی از تمرینات بدنی، حرکات ژیمناستیک، درگیری با مسائل و قدرت حل آنها و طبیعتا دارای لذت اقامت و به سربردن در طبیعت و کنکاش در عجایب طبیعت است. متأسفانه در کشور ما سنگ نوردی همیشه بخشی از یک کتاب کوهنوردی بوده است که تازه در این بخش هم فقط به معرفی ابزار سنگ نوردی و اصطلاحات فنی پرداخته شده است. قدرت بدنی به آن صورت مبالغه انگیزی هم که گفته می شود، مهم نیست. مهمترین مسئله میل، علاقه، پشتکار و استقامت است. البته لازم به ذکر است که سنگ نوردی یکی از ورزشهای پرخطر جهان است (بنجمن ورزش پرخطر) که جانی سنگ نوردان زیادی را هم گرفته است. البته برای کسانی که بی احتیاط بوده اند.

بهره یک تعریف کلی از سنگ نوردی داشته باشیم:

- سخت ترین راه و شیوه ای که انسان را به هیچ جانی برد و در آخر هم باید از آن پایین بیاید! - حالا می پرسیم که چرا این همه آدم سنگ نوردی می کنند. بشر از ابتدا دوست داشت از ارتفاع بالا بره. همه ما در بچه گی علاقه زیادی به بالا رفتن از همه چیز داریم (درخت، تپه، صندلی و...) که اکثر ما وقتی بزرگ شویم دست از این کار میکشیم. اما عده ای هم هستند که این کار را دنبال میکنند. به مرور زمان انسان به ورزش سنگ نوردی روی آورد و در سطح حرفه ای به آن بهاء داد و رواج پیدا کرد.

کلاس سنگ نوردی ۶ حالت دارد:
- حرکت و راه رفتن بر روی سطح صاف
- حرکت و راه رفتن بر روی سطح شیب دار
- سنگ نوردی بر روی سطح شیب دار
- سنگ نوردی سبک که در بعضی جاها از طناب استفاده می شود.

تیم راگبی استان بروی سکوی قهرمانی کشور



سرویس خبری روزنامه ارک - تیم راگبی بزرگسالان استان با اقتدار سکوی قهرمانی مسابقات راگبی قهرمانی کشور را از آن خود کرد. مسابقات قهرمانی راگبی بزرگسالان کشور بیست و شش و بیست و هفتم همراه به میزبانی استان تهران و در ورزشگاه آزادی برگزار شد، که تیم راگبی تبریز به نمایندگی استان آذربایجان شرقی توانست با قدرت تمام و نمایش بهترین عملکرد با غلبه بر مدعیانی قدر همچون تیم شیراز و داتیس تهران به عنوان قهرمانی دست یابد.



قهرمانی تیم ژیمناستیک هنری ایران در اسلونی
سرویس خبری روزنامه ارک - بزرگسالان ملی پوش ژیمناستیک هنری ایران در بخش تیمی رقابت های بین المللی اسلونی با کسب مدال طلا بر سکوی قهرمانی ایستادند. به گزارش فدراسیون ژیمناستیک، در نخستین روز رقابت های ژیمناستیک بین المللی اسلونی، ملی پوشان ایران با ترکیب مهدی احمد کهنی، سعیدرضا کیخا، سامان مدنی، پدram زاهدی و حمید قافزانی در بخش تیمی بر سکوی قهرمانی ایستادند و تیم های بلژیک و اتریش در رده های دوم و سوم قرار گرفتند. در مجموع شش وسیله و بخش قهرمان قهرمانان نیز مهدی احمد کهنی بعد از ورزشکاری از بلژیک در رده سوم ایستاد. پیش از این نیز تیم جوانان ژیمناستیک هنری کشورمان در این رقابت ها که از ۲۶ مهرماه آغاز شده است، در بخش تیمی بر سکوی قهرمانی ایستاد و در مجموع شش وسیله محمدرضا خسرو نژاد عنوان قهرمانی را به خود اختصاص داد. همچنین مهدیار سلمانی و رضا بهلول زاده نیز به ترتیب در جایگاه دوم و سوم ایستادند. در این رقابت ها ۳۷ شرکت کننده از تیم های ایران، اتریش، بلژیک، کروات، جمهوری چک، بریتانیا، صربستان و اسلونی حضور دارند.

شهرداری تبریز قهرمان نیم فصل مسابقات شطرنج کشور شد



فصل این رقابت ها را از آن خود سازند. این دیدار همزمان با رونمایی باشگاه شهرداری تبریز از سیستم ویدئو یخش زنده که برای اولین بار در بین باشگاه های کشور با دستور مدیرعامل باشگاه دکتر سهرابی انجام گرفت، به صورت زنده به پخش ۲۰ ساعت از این مسابقات پرداخت که از مجموع ۲۴۵۷ درخواست کننده برای تماشا فقط ۱۷۸۴ اتصال موفق برای یک IP صورت پذیرفت که با افزوده شدن سه سرور

سرویس خبری روزنامه ارک - در پایان دور یازدهم لیگ برتر شطرنج جمهوری اسلامی ایران، تیم شهرداری تبریز قهرمان نیم فصل این رقابت ها شد.

به گزارش ایرنا، شانزدهمین دوره رقابت های لیگ برتر شطرنج کشور جام اندیشمندان در دور یازدهم در سالن هیئت شطرنج استان آذربایجان شرقی به میزبانی باشگاه شهرداری تبریز برگزار شد تا با پایان این دور هفته دوم و نیم فصل این رقابت ها به پایان برسد.

در دور یازدهم، تیم شطرنج شهرداری تبریز با سرپرستی مهندس مسعود واحدی نژاد و ترکیب اصغر گلی زاده، احمد عسگری زاده، شاهین لریزادگان، آناهیتا زاهدی فر و نیما حسین زاده به مصاف حریفان خود از تیم خانه شطرنج اردبیل رفتند که با کسب سه برد و دو تساوی در نتایج انفرادی و نتیجه ۴ بر یک ضمن پیروزی در این دیدار با ۲۰ امتیاز و تثبیت صدرنشینی در جدول رقابت ها توانست عنوان قهرمانی در نیم

مسابقات تماشایی آمادگی جسمانی بانوان در صوفیان

قبل از آغاز مسابقه سه نفر از عزیزان از تیم والیبال بانوان با حضور مربی خود حرکات تکنیکی به نمایش گذاشتند. در مراسم اهدا جوایز با حضور آقای عبدی رئیس اداره ورزش و جوانان و روسای هیئت های آمادگی جسمانی و فوتبال، از همکاری و زحمات و تلاش های مربیان و مسئولان بانوان بخش که بدون چشم داشت همواره با اداره ورزش و جوانان همکاری کردند، قدردانی به عمل آمد.

خبرنگار روزنامه ارک - مسابقات آمادگی جسمانی بانوان به مناسبت گرامیداشت هفته تربیت بدنی با استقبال پرشور و بی نظیر بانوان ورزشکار بخش صوفیان در سالن تختی اداره ورزش و جوانان برگزار شد. این مسابقات در دورده سنی (زیر ۲۵ سال و بالای ۲۵ سال) برگزار شده و به سه نفر برتر هر رده سنی و همچنین دو نونهال عزیزی که رکوردی عالی از خود بجا گذاشتند جوایزی اهدا شد.

همایش بزرگ دوچرخه سواری گرامیداشت هفته تربیت بدنی در بخش صوفیان برگزار گردید



خبرنگار روزنامه ارک - همایش بزرگ دوچرخه سواری گرامیداشت هفته تربیت بدنی در بخش صوفیان برگزار گردید. این همایش با استقبال پررنگ مردم و ورزشکاران شهر و با حضور رئیس اداره ورزش و جوانان، بخشدار محترم، معاونت شهرداری برگزار گردید.

در پایان همایش با حضور بخشدار، رئیس اداره ورزش و رمضانخواه عضو شورای شهر و نیز جمعی از مسئولین ادارات و هیئت های ورزشی به قید قرعه جوایزی به شرکت کنندگان اهدا گردید.

آذربایجان شرقی قهرمان مسابقات دو صحرانوردی کشور شد

سرویس خبری روزنامه ارک - عنوان قهرمانی مسابقات دو استقامت صحرانوردی به میزبانی استان کرمان را آذربایجان شرقیست آورد و تیم هایی از استان های تهران و کرمان به ترتیب در جایگاه دوم و سوم این رقابت ها ایستادند. به گزارش ایرنا مسابقات دو صحرانوردی قهرمانی کشور ویژه نوجوانان روستایی و عشایری در هفته تربیت بدنی به میزبانی شهرستان بافت از توابع استان کرمان برگزار شد و ۱۸ ورزشکار از ۶ استان شرکت کننده در این مسابقات با یکدیگر رقابت کردند. در بخش انفرادی مسابقات دو استقامت (بنج کیلومتر صحرانوردی) علی علیرضایی از شهرستان

بافت کرمان به مقام نخست، جمال دادور از چهارمحال بختیاری در جایگاه دوم و حسین زمانی از تهران بر سکوی سومی این رقابت ها ایستاد.

حسین پیرمردلو از کرمان، صابر داورپناه و مرتضی ندیمی از تبریز نیز به ترتیب در جایگاه های چهارم تا ششم رقابت های دو، پنج کیلومتر صحرانوردی کشور قرار گرفتند.

مسئول برگزاری مسابقات دو صحرانوردی قهرمانی کشور در گفت و گو با خبرنگار ایرنا هدف از برگزاری این مسابقات را اهمیت ورزش های عشایری و روستایی در استان کرمان و ارتقای جایگاه دو صحرانوردی به عنوان یک

در خوشی جودوکاران مایان سفلی



خبرنگار روزنامه ارک - کسب مدال طلای مسابقات جودوی استان توسط نوجوان جودوکار مایان آقاییان رضا حمیت و یوسف بهتر



رشته ورزشی مادر عنوان کرد.

تیم پاراتکواندو ایران چهارم جهان شد

سرویس خبری روزنامه ارک - تیم پاراتکواندو ایران با کسب یک طلا و ۲ برنز در جایگاه چهارم جهان ایستاد. به گزارش ایسنا، در پایان رقابت های پاراتکواندو قهرمانی جهان که در انگلیس برگزار شد، تیم پاراتکواندو ایران با کسب یک مدال طلا و دو برنز در این مسابقات را اهمیت ورزش های عشایری و روستایی در استان کرمان و ارتقای جایگاه دو صحرانوردی به عنوان یک



مردانی به نشان برنز دست یافت

سرویس خبری روزنامه ارک - تکواندوکار سنگین وزن تیم ملی کشورمان با شکست برابر رقیب کره ای خود در مرحله نیمه نهایی به نشان برنز رقابت های گرندهری لندن دست یافت. به گزارش مهر، در ادامه مرحله سوم از رقابت های گرندهری سال ۲۰۱۷ که در لندن جریان دارد، سجاد مردانی در وزن ۸۰+ کیلوگرم بعد از یک دور استراحت، سیدو گیانه از ساحل عاج ۱۱ بر صفر از پیش رو برداشت و در ادامه آیوان تراچوکیک از اسلونی را ۲۱ بر ۹ شکست داد. مردانی در نیمه نهایی برابر این کودون از کره جنوبی نتیجه را واگذار کرد و به نشان برنز دست پیدا کرد. این دیدار با برتری مردانی آغاز شد و در راند اول و دوم با نتیجه ۳ بر صفر به سود نماینده کشورمان خاتمه یافت. در راند سوم این کره ای بود که عملکرد بهتری داشت و در نهایت مبارزه در وقت های قانونی با تساوی ۵ بر ۵ به پایان رسید.

جهان ورزش

پیروزی پرگل برایتون در زمین وستهام



سرویس خبری روزنامه ارک - تیم فوتبال وستهام در هفته نهم رقابت های لیگ برتر انگلیس برابر برایتون شکست سنگینی را متحمل شد. به گزارش مهر، تیم های فوتبال وستهام و برایتون نخستین بازی هفته نهم رقابت های لیگ برتر انگلیس را برگزار کردند که در پایان برایتون با نتیجه ۳ بر صفر پیروز شد. گلن ماری (۱۰ و ۷۵) و خوزه ایزکوئیردو (۷۴) در این بازی برای برایتون گلزنی کردند. برایتون با این برد جمع امتیازات خود را به عدد یازده رساند و موقتا به میانه های جدول صعود کرد. وستهام در امتیاز ۸ باقی ماند.

نتایج رقابت های بسکتبال NBA



سرویس خبری روزنامه ارک - رقابت های بسکتبال NBA با برگزاری ۵ دیدار پیگیری شد. به گزارش خبرنگار توپ و تور گروه ورزش باشگاه خبرنگاران جوان، رقابت های بسکتبال NBA با برگزاری ۵ دیدار پیگیری شد و تیم های مختلف به مصاف یکدیگر رفتند. در این بازی ها تیم گلدن استیت قهرمانان فصل گذشته موفق شد با نتیجه ۱۲۸ - ۱۲۰ تیم نیواورلان را شکست دهد. نتایج کامل این بازی ها به شرح زیر است: آتلانتا هاکس ۹۱ - ۱۰۹ شارلوت دیترویت پیستونز ۱۱۱ - ۱۱۵ واشنگتن ویزاردز اورلاندو میجیک ۱۲۱ - ۱۳۶ نیوجرسی نتر یوتا جاز ۹۷ - ۱۰۰ مینه سوتا ساکرامنتو ۹۳ - ۸۸ دالاس ماوریکس رقابت های بسکتبال NBA باامداد فردا هم با برگزاری ۱۱ دیدار پیگیری می شود.

فدراسیون وزنه برداری ۹ کشور رسماً محروم شدند



سرویس خبری روزنامه ارک - محرومیت ۹ کشور عضو فدراسیون جهانی وزنه برداری به دلیل دوپینگ به صورت رسمی آغاز شد. به گزارش ایسنا و به نقل از سایت جهانی فدراسیون وزنه برداری، ۹ کشوری که به دلیل داشتن بیش از سه مورد دوپینگ حکم محرومیت یک ساله دریافت کرده اند، به صورت رسمی محروم خواهند بود. چین، روسیه، قزاقستان، ارمنستان، آذربایجان، بلاروس، اوکراین، ترکیه و مولداوی ۹ کشوری هستند که از سوی فدراسیون جهانی محروم شده اند. IWF همه این ۹ فدراسیون اعلام کرده است که محرومیت آنها تأیید و آغاز شده است.

جودوکاران سرابی در باکو

