مشارکت ۱۲ ورزشکار در اردوی تیم ملی پرش ارتفاع با ۲ مربی خارجی

مشهد، خبرنگار ورزشی ما – ۲ تیر ۱۴۰۴: اردوی تیم ملی پرش ارتفاع با حضور ۱۲ ورزشکار مرد و زن از ۹ استان کشور روز گذشته در سالن سرپوشیده شهید رجایی مشهد آغاز شد. این اردو به سرپرستی آقای مهندس کامران نوروزی و با حضور دو مربی خارجی برگزار می‌شود و تا ۱۱ مرداد ادامه دارد. هدف اصلی اردو آماده‌سازی تیم برای مسابقات قهرمانی کشور و انتخاب نفرات اعزامی به مسابقات آسیایی است.

در این اردو ۷ ورزشکار مرد و ۵ ورزشکار زن حضور دارند که میانگین سنی آنها ۲۱ سال است. سه ورزشکار از تیم ملی سال گذشته حضور ندارند و ۴ نفر برای نخستین بار به اردوی تیم ملی دعوت شده‌اند. سرپرست تیم گفت: «ما به دنبال ترکیب جوان و باتجربه هستیم تا هم آینده تیم حفظ شود و هم نتایج خوبی گرفته شود.» وی افزود که رکورد فعلی تیم ۲٫۲۰ متر است و هدف تیم رسیدن به ۲٫۳۰ متر در پایان اردو است.

مربی خارجی تیم، خانم ساندرا کوچاک از لهستان، روش تمرینی ویژه‌ای برای بهبود تکنیک پرش و کاهش آسیب‌های زانو به کار می‌برد. او گفت: «بسیاری از ورزشکاران شما قدرت بالا دارند اما تکنیک برخاست ضعیف است. ما در ۱۰ روز اول روی حرکت برخاست کار می‌کنیم و سپس به پرش کامل می‌رسیم.» مربی دوم، آقای هیروشی تاناکا از ژاپن، بر تغذیه و ریکاوری تأکید کرد و برنامه غذایی ویژه‌ای برای ورزشکاران تنظیم کرده است.

برنامه روزانه اردو شامل دو جلسه تمرین در سالن و یک جلسه تمرین در زمین چمن است. ورزشکاران ساعت ۶ صبح تمرین قدرتی و کشش دارند و از ساعت ۹ تا ۱۲ و ۱۶ تا ۱۸ روی تکنیک پرش کار می‌کنند. شب‌ها نیز جلسه فیلم‌برداری برای تحلیل حرکات برگزار می‌شود. مربیان از هر پرش ۳۰ تا ۴۰ فیلم تهیه می‌کنند تا اشتباه‌ها دیده شود و اصلاح شود.

در پایان اردو، ۶ ورزشکار برتر برای اعزام به مسابقات آسیایی معرفی می‌شوند. این مسابقات در مهر ماه در شهر دمام عربستان برگزار می‌شود. سرپرست تیم گفت: «انتخاب نهایی بر اساس عملکرد در اردو و نتایج آزمون‌های بدنی است و هیچ رابطه‌ای در کار نیست.» او افزود که ۳ ورزشکار رزرو هم برای سفر آماده می‌شوند تا اگر مصدومی پیش آمد، جایگزین داشته باشند.

هزینه اردو حدود ۱۲۰ میلیارد ریال است که بخشی از آن توسط فدراسیون و بخشی توسط باشگاه‌های محل تأمین شده است. مسئولان فدراسیون وعده داده‌اند که پاداش ماهانه ورزشکاران تا پایان سال ۲۰ درصد افزایش یابد. این تصمیم پس از گلایه‌های مکرر ورزشکاران درباره تأخیر در پرداخت حقوق اعلام شد و انتظار می‌رود اجرای آن به حضور بیشتر ورزشکاران در اردوها کمک کند.

پرسش و پاسخ درباره بیمه درمانی ورزشکاران

پرسش: آیا ورزشکاران رشته‌های انفرادی هم از بیمه درمانی تیم ملی استفاده می‌کنند؟

پاسخ: بله، ورزشکاران رشته‌های انفرادی هم از بیمه درمانی تیم ملی استفاده می‌کنند اما سقف هزینه‌ها با تیم‌های جمعی متفاوت است.

پرسش: سقف هزینه درمان برای هر ورزشکار چقدر است؟

پاسخ: سقف هزینه درمان برای هر ورزشکار در سال ۵۰۰۰ یورو است و شامل بستری، دارو و فیزیوتراپی می‌شود.

پرسش: آیا مربیان هم از این بیمه استفاده می‌کنند؟

پاسخ: بله، مربیان تیم ملی نیز تحت پوشش همین بیمه قرار دارند و سقف هزینه برای آنان ۴۰۰۰ یورو است.

پرسش: مدت زمان اجرای بیمه درمانی چقدر است؟

پاسخ: بیمه از ۱۲ مهر ۱۴۰۳ تا ۳۰ خرداد ۱۴۰۴ اعتبار دارد و برای تمدید باید فرم جدید پر شود.

پرسش: آیا دندانپزشکی هم در بیمه هست؟

پاسخ: دندانپزشکی فقط در حوادث تصادفی پوشش دارد و درمان معمولی دندان شامل نمی‌شود.

پرسش: ورزشکار مصدوم چه مدارکی باید ارائه کند؟

پاسخ: ارائه گواهی پزشک معالج و فاکتور هزینه‌ها کافی است و نیاز به داوری ندارد.

پرسش: آیا بیمه شامل مسافرت‌های تمرینی خارج از کشور هم می‌شود؟

پاسخ: بله، مسافرت‌های تمرینی و مسابقات خارج از کشور با هماهنگی قبلی تحت پوشش هستند.

پرسش: مهلت ارسال مدارک درمانی چقدر است؟

پاسخ: مدارک باید ظرف ۶۰ روز از تاریخ درمان به دفتر بیمه ارسال شود و دیر رسیده پذیرفته نمی‌شود.

پرسش: آیا بیمه شامل بیماری‌های مزمن هم می‌شود؟

پاسخ: بله، بیماری‌های مزمن تا سقف ۱۰۰۰ یورو در سال پوشش دارند و مازاد بر آن با توافق جداگانه است.

پرسش: نشانی دفتر بیمه ورزشکاران کجاست؟

پاسخ: دفتر بیمه در طبقه سوم ساختمان فدراسیون واقع است و تلفن آن ۶۶۷۱۲۰۴۰ است.

ورزشکاران برتر استان در آیین تجلیل ۱۴۰۳ معرفی شدند

(خبرنگار ما – ۱۲ مهر ۱۴۰۳) آیین تجلیل از ورزشکاران برتر استان در سال ۱۴۰۳ روز پنجشنبه ۱۲ مهر در سالن همایش‌های شهید رجایی شهر آبگینه برگزار شد. در این آیین ۱۸۰ ورزشکار در ۲۴ رشته ورزشی معرفی شدند و لوح تقدیر، مدال و تندیس دریافت کردند. سرپرست هیئت ورزش استان، آقای مهندس کامران نوروزی، در سخنرانی خود گفت: «امسال شاهد رشد چشمگیر در رشته‌های میدانی و رزمی هستیم و این نشان از کار جدی مربیان و حمایت خانواده‌ها دارد.» وی افزود که ۶۰ درصد ورزشکاران برتر زیر ۲۰ سال سن دارند و این آمار امیدواری بزرگی برای آینده ورزش استان است.

در بخش بانوان، ۷۲ ورزشکار زن در رشته‌های والیبال، بدمینتون و شنا تجلیل شدند. خانم سارا یزدان‌پناه، قهرمان دوومیدانی ۱۰۰ متر، گفت: «تمرین در سالن سرپوشیده برای ما دختران خیلی سخت بود و امسال با امکانات بهتر تمرین کردیم و نتیجه آن را دیدیم.» مربی او، خانم فرشته کاویانی، نیز ۳ مدال طلا در مسابقات منطقه‌ای کسب کرد. هیئت ورزش استان اعلام کرد که ۱۵ ورزشکار بانو برای اعزام به اردوی تیم ملی انتخاب شده‌اند و اردو از ۲۰ آبان در تهران برگزار می‌شود.

آیین با اهدای ۴۰ میلیون ریال کمک هزینه تمرین به ۴ باشگاه آغاز شد و سپس ۶ ورزشکار نمونه استان با اهدای لوح و هدیه معرفی شدند. در پایان، ۲ ورزشکار پیشکسوت نیز به خاطر ۲۵ سال فعالیت در هیئت ورزش استان تجلیل شدند. مجموع هزینه برگزاری آیین ۳۲۰ میلیون ریال اعلام شد که ۴۰ درصد آن توسط اسپانسرهای محلی تأمین شده است. برگزارکنندگان وعده دادند که این آیین هر سال در مهر ماه تکرار شود و فهرست برندگان روی سایت هیئت ورزش استان منتشر خواهد شد.

۱۲ ورزشکار از ۹ استان در اردوی تیم ملی پرش ارتفاع شرکت کردند

(مخبر ما – ۱۲ مهر ۱۴۰۳) اردوی تیم ملی پرش ارتفاع با حضور ۱۲ ورزشکار مرد و زن از ۹ استان کشور روز گذشته در سالن سرپوشیده شهید رجایی مشهد آغاز شد. این اردو به سرپرستی آقای مهندس کامران نوروزی و با حضور دو مربی خارجی برگزار می‌شود و تا ۱۱ مرداد ادامه دارد. هدف اصلی اردو آماده‌سازی تیم برای مسابقات قهرمانی کشور و انتخاب نفرات اعزامی به مسابقات آسیایی است.

در این اردو ۷ ورزشکار مرد و ۵ ورزشکار زن حضور دارند که میانگین سنی آنها ۲۱ سال است. سه ورزشکار از تیم ملی سال گذشته حضور ندارند و ۴ نفر برای نخستین بار به اردوی تیم ملی دعوت شده‌اند. سرپرست تیم گفت: «ما به دنبال ترکیب جوان و باتجربه هستیم تا هم آینده تیم حفظ شود و هم نتایج خوبی گرفته شود.» وی افزود که رکورد فعلی تیم ۲٫۲۰ متر است و هدف تیم رسیدن به ۲٫۳۰ متر در پایان اردو است.

مربی خارجی تیم، خانم ساندرا کوچاک از لهستان، روش تمرینی ویژه‌ای برای بهبود تکنیک پرش و کاهش آسیب‌های زانو به کار می‌برد. او گفت: «بسیاری از ورزشکاران شما قدرت بالا دارند اما تکنیک برخاست ضعیف است. ما در ۱۰ روز اول روی حرکت برخاست کار می‌کنیم و سپس به پرش کامل می‌رسیم.» مربی دوم، آقای هیروشی تاناکا از ژاپن، بر تغذیه و ریکاوری تأکید کرد و برنامه غذایی ویژه‌ای برای ورزشکاران تنظیم کرده است.

برنامه روزانه اردو شامل دو جلسه تمرین در سالن و یک جلسه تمرین در زمین چمن است. ورزشکاران ساعت ۶ صبح تمرین قدرتی و کشش دارند و از ساعت ۹ تا ۱۲ و ۱۶ تا ۱۸ روی تکنیک پرش کار می‌کنند. شب‌ها نیز جلسه فیلم‌برداری برای تحلیل حرکات برگزار می‌شود. مربیان از هر پرش ۳۰ تا ۴۰ فیلم تهیه می‌کنند تا اشتباه‌ها دیده شود و اصلاح شود.

در پایان اردو، ۶ ورزشکار برتر برای اعزام به مسابقات آسیایی معرفی می‌شوند. این مسابقات در مهر ماه در شهر دمام عربستان برگزار می‌شود. سرپرست تیم گفت: «انتخاب نهایی بر اساس عملکرد در اردو و نتایج آزمون‌های بدنی است و هیچ رابطه‌ای در کار نیست.» او افزود که ۳ ورزشکار رزرو هم برای سفر آماده می‌شوند تا اگر مصدومی پیش آمد، جایگزین داشته باشند.

هزینه اردو حدود ۱۲۰ میلیارد ریال است که بخشی از آن توسط فدراسیون و بخشی توسط باشگاه‌های محل تأمین شده است. مسئولان فدراسیون وعده داده‌اند که پاداش ماهانه ورزشکاران تا پایان سال ۲۰ درصد افزایش یابد. این تصمیم پس از گلایه‌های مکرر ورزشکاران درباره تأخیر در پرداخت حقوق اعلام شد و انتظار می‌رود اجرای آن به حضور بیشتر ورزشکاران در اردوها کمک کند.

پرسش و پاسخ درباره بیمه درمانی ورزشکاران

پرسش: آیا ورزشکاران رشته‌های انفرادی هم از بیمه درمانی تیم ملی استفاده می‌کنند؟

پاسخ: بله، ورزشکاران رشته‌های انفرادی هم از بیمه درمانی تیم ملی استفاده می‌کنند اما سقف هزینه‌ها با تیم‌های جمعی متفاوت است.

پرسش: سقف هزینه درمان برای هر ورزشکار چقدر است؟

پاسخ: سقف هزینه درمان برای هر ورزشکار در سال ۵۰۰۰ یورو است و شامل بستری، دارو و فیزیوتراپی می‌شود.

پرسش: آیا مربیان هم از این بیمه استفاده می‌کنند؟

پاسخ: بله، مربیان تیم ملی نیز تحت پوشش همین بیمه قرار دارند و سقف هزینه برای آنان ۴۰۰۰ یورو است.

پرسش: مدت زمان اجرای بیمه درمانی چقدر است؟

پاسخ: بیمه از ۱۲ مهر ۱۴۰۳ تا ۳۰ خرداد ۱۴۰۴ اعتبار دارد و برای تمدید باید فرم جدید پر شود.

پرسش: آیا دندانپزشکی هم در بیمه هست؟

پاسخ: دندانپزشکی فقط در حوادث تصادفی پوشش دارد و درمان معمولی دندان شامل نمی‌شود.

پرسش: ورزشکار مصدوم چه مدارکی باید ارائه کند؟

پاسخ: ارائه گواهی پزشک معالج و فاکتور هزینه‌ها کافی است و نیاز به داوری ندارد.

پرسش: آیا بیمه شامل بیماری‌های مزمن هم می‌شود؟

پاسخ: بله، بیماری‌های مزمن تا سقف ۱۰۰۰ یورو در سال پوشش دارند و مازاد بر آن با توافق جداگانه است.

پرسش: نشانی دفتر بیمه ورزشکاران کجاست؟

پاسخ: دفتر بیمه در طبقه سوم ساختمان فدراسیون واقع است و تلفن آن ۶۶۷۱۲۰۴۰ است.

ورزشکاران برتر استان در آیین تجلیل ۱۴۰۳ معرفی شدند

(خبرنگار ما – ۱۲ مهر ۱۴۰۳) آیین تجلیل از ورزشکاران برتر استان در سال ۱۴۰۳ روز پنجشنبه ۱۲ مهر در سالن همایش‌های شهید رجایی شهر آبگینه برگزار شد. در این آیین ۱۸۰ ورزشکار در ۲۴ رشته ورزشی معرفی شدند و لوح تقدیر، مدال و تندیس دریافت کردند. سرپرست هیئت ورزش استان، آقای مهندس کامران نوروزی، در سخنرانی خود گفت: «امسال شاهد رشد چشمگیر در رشته‌های میدانی و رزمی هستیم و این نشان از کار جدی مربیان و حمایت خانواده‌ها دارد.» وی افزود که ۶۰ درصد ورزشکاران برتر زیر ۲۰ سال سن دارند و این آمار امیدواری بزرگی برای آینده ورزش استان است.

در بخش بانوان، ۷۲ ورزشکار زن در رشته‌های والیبال، بدمینتون و شنا تجلیل شدند. خانم سارا یزدان‌پناه، قهرمان دوومیدانی ۱۰۰ متر، گفت: «تمرین در سالن سرپوشیده برای ما دختران خیلی سخت بود و امسال با امکانات بهتر تمرین کردیم و نتیجه آن را دیدیم.» مربی او، خانم فرشته کاویانی، نیز ۳ مدال طلا در مسابقات منطقه‌ای کسب کرد. هیئت ورزش استان اعلام کرد که ۱۵ ورزشکار بانو برای اعزام به اردوی تیم ملی انتخاب شده‌اند و اردو از ۲۰ آبان در تهران برگزار می‌شود.

آیین با اهدای ۴۰ میلیون ریال کمک هزینه تمرین به ۴ باشگاه آغاز شد و سپس ۶ ورزشکار نمونه استان با اهدای لوح و هدیه معرفی شدند. در پایان، ۲ ورزشکار پیشکسوت نیز به خاطر ۲۵ سال فعالیت در هیئت ورزش استان تجلیل شدند. مجموع هزینه برگزاری آیین ۳۲۰ میلیون ریال اعلام شد که ۴۰ درصد آن توسط اسپانسرهای محلی تأمین شده است. برگزارکنندگان وعده دادند که این آیین هر سال در مهر ماه تکرار شود و فهرست برندگان روی سایت هیئت ورزش استان منتشر خواهد شد