



«مَسعودی» مسئول ورزش بانوان استان

زَمان حذف نگاه جنسیتی در ورزش

کسب عنوان خانم گل ایران و آسیا توسط لیلا اقبالی و انتخاب وی به عنوان قهرمان قهرمانان استان هم چنین معرفی مرجان تاتاری به عنوان یکی از ۱۰ قهرمان برتر استان نشان داد که وقتی که می گوئیم زن ایرانی توانایی کسب عنوان در رویدادهای مهم را دارد، سختی بجا گفته ایم. زن و دختر ایرانی بسیار توانمند است و اگر تاکنون نتوانسته صاحب عنوان هایی شود به دلیل عدم توجه مسئولین به این قشر بوده است و گرچه اگر همه فدراسیونها مانند تکراندو ، ووشو، شطرنج، دو و میدانی و قایقرانی و... نگاه جنسیتی را کنار بگذارند و به بانوان بها دهند مطمئنا یک روز جواب تلاشهای خود را می گیرند ، فقط نباید عجله به خرج داد چرا که موفقیت بانوان بعد حضور در چندین رقابت قهرمانی آسیا و جهانی و کسب تجربه های بالا بدست آمد. با فراهم کردن امکانات حضور در رقابتهای برون مرزی ، تمرینات مداوم ، اردوهای خوب ، استفاده از دانش روز چه با مربی ایرانی و چه خارجی (به هر حال مربی با دانش ایرانی بر خارجی اولویت دارد)، برای بانوان ورزشکار می توان شاهد به اهتزاز درآوردن پرچم پر افتخار ایران در رویدادهای مهم ورزشی توسط آنان بود.

اثرات ورزش بر زنان

بی شک اگر زنان جامعه به اثرات مفید و شگفت انگیز ورزش واقف بودند هیچگاه با بیان سختی مسئولیت‌های مادری و همسری ، نادیده گرفتن سلامتی خود و خانواده شان را توجیه نمی کردند. از مزایای عمده تمرینات ورزشی برای زنان بهبود کارایی عملکرد ارگانیک بدن می باشد. شخصی که از لحاظ بدنی تربیت یافته است در مقایسه با فردی که فعالیتها و تمرینات ورزشی نداشته روزانه انرژی کمتری مصرف می کند و فشار کمتری به بدن خودش وارد می سازد. اثر کلی دیگر تمرین های منظم ورزشی کمک به رشد و تکامل اجزاء مختلف بدن است. تمرینات منظم برای زنان سبب بهبود تنفس ، سیستم هاضمه، سیستم تخلیه بدن و بهبود ماهیچه ها و قوی تر شدن آنها می باشد. ورزش به زنان دختران اجازه دهد خود را از مواظف اثناشته شده در یرون رها سازند ، و همچنین افزایش قدرت تحمل مشکلات در زندگی و بهتر رو به رو شدن را به آنها می دهد. از آنجا که پویکی استخوان از بیماریهای رایج بین زنان است ، توجه به این نکته

ساکها را بسته و با کوله بار خود از پله های مسجد بالا می آیند. می خوانند خود را به نمازجماعت مغرب و عشاء شب سیزدهم رجب برسانند و آماده اعتکاف شوند.



شعب سیزدهم رجب و شب میلاد یگانه مولود کعبه حضرت امیر مومنان علی (ع) است . آسمان و زمین غرق نور و سرور است . نوجوانان و جوانان خود را برای میهمانی سه روزه آفریدگارشان آماده می کنند . از هر سنی و قشری می توانی در این مراسم عشق ببینی ، عشق بین خالق و مخلوق ، عید و معبود ، رب و مربوب. نوجوانانی که حتی برخی از آنان به سن تکلیف نرسیده اند ولی همراه برادر و خواهر خود در این مراسم معنوی شرکت کرده اند و بعضی هم مرتبه اولشان است که در این مراسم حضور دارند.

مجموعه فرهنگی "انتظار" که فقط جوانان مجری برنامه های آن هستند نیز تلاش دارد بابرگزاری برنامه اعتکاف برای نوجوانان و جوانان شهر بندرعباس؛ محیط زیبایی معنوی را برای این قشر فراهم نماید. همه اعضای مجموعه فرهنگی "انتظار" خود را خادم مجموعه فرهنگی می دانند و از هیچ کوششی برای رفع نیازهای معتکفان جوان و نوجوان فرودگان نیستند.

این مجموعه فرهنگی در این سه شبانه روز با برگزاری برنامه های مختلف از جمله جشن میلاد امیرالمومنین،جلسات سخنرانی ،مباحث ،پرشن و پاسخ سخرانی ،پیرامون مسائل اخلاقی و اعتقادی ،مناجات و دعا،سوگواری رحلت جانگاز حضرت یثینیا (س) . معتکفین را از فیوضات "ایام البیض" بهره مند می سازند. روحانیون نیز در مراسم

شش مرتبه در مراسم معنوی اعتکاف شرکت کرده‌ان‌شور و اشتیاق نوجوانان جوانانی می گوید که تلاش می کند تمام اعمال ذکر شده درمقائبع الجنان را در این ایان انجام دهند و شرکت در این مراسم معنوی و استفاده از سخنرانی ها را باعث تذکری به خود جهت رعایت مسائل اعتقادی و اخلاقی در زندگی می داند.

"محمدحسن نادیپیشه" ۱۲ ساله که به همراه برادر ۱۷ ساله اش برای اولین بار در این مراسم شرکت می کند از موختن مسائل اعتقادی نظیر اصول دین و جایگاه منافقین طبق آیات قرآن در این مراسم و اینکه دواست دارد در سالهای آینده نیز در این مراسم شرکت کند

می گوید. جوانی ۲۵ ساله که دومین سال حضورش در این مراسم است ؛ هم از معنویت حاکم بر این مراسم و تبدیل شدن شکایتش به یقین دربعد اعتقادی و عوض شدن دیدگاه انسان به زندگی و تبدیل دانسته های انسان به عمل باشرکت در مراسم اعتکاف سخن می گوید . "سینا سعدی" ۱۷ ساله و عضو مجموعه فرهنگی انتظار که خود نیز سه مرتبه در مراسم معنوی اعتکاف حضور داشته است می گوید: شرکت در اعتکاف تاثیر بسزایی در رفتار و پوروش مانی اعتقادی و آسمانی دارد و انسان را به

ضروری است که ورزش سبب حفظ تراکم استخوان زنان می شود و در صورت مصرف مقادیر کافی کلسیم ، ورزش در شکل گیری استخوانهای قویتر کمک نیز خواهد کرد. تناسب اندام شاید برای آن قشر از زنان ایرانی که با ورزش رابطه خوبی ندارند. تنها دلیل انجام حرکات هرازگاه باشد که باید گفت به دلیل عدم تداوم در ورزش کردن نتیجه معکوس به بار می آورد.

تأثیر ورزش در زندگی اجتماعی: محیط صمیمانه و مطلوب ورزشی اغلب فرصتی مناسب برای ایجاد روابط انسانی و شکل گیری روحيات است و محیط ورزشی مناسب باعث می شود زنان و دخترانی که کم رو و ترسو هستند به این گروههای ورزشی رو آورند. تا بتوانند از این طریق با آنها ارتباط داشته باشند. همچنین درزندگی روزانه خویش با افراد مختلف بهتر سازگاری یابند.

تأثیر ورزش در خانواده: سلامت هر یک از اعضای خانواده به ویژه زن مستقیما بر تصویر کلی سلامت خانواده تاثیر می گذارد. نگرش کلی زن نسبت به جسم و عملکرد فیزیکي بدنش در نگرشهای کلی او تاثیر مستقیم دارد زیرا سلامت جسم و روان او، روابط اجتماعی و ی با دیگران را شکل میدهد. امنیت عاطفی او بر امنیت کلی خانواده می افزاید و بهترین نشانه رشد و پختگی عاطفی او بر هوش و توانایی سازگاری با موقعیت های جدید ، هنگام مواجه با فشارها و ناراحتی های با حداقل آسیب پذیری فردی و گروهی است تأمین بهداشت جسم و روان برای زنان که دوره ها و مراحل مختلف زندگی بر مسئولیت خویش مراحلی چون بارداری ، زایمان و از همه مهمتر پرورش و تربیت فرزندان را پشت سر می گذارد از اهمیت بالایی برخوردار است.

آیسردکن در این سالن ورزشی وجود امکانات ضعیف ورزشی همچون نداشتن توپهای ورزشی مناسب و زمینهای بازی استاندارد را یادآور شد.

برای آگاهی بیشتر از حضور بانوان در عرصه ورزش به سراغ خانم رضوان باقری نائب رئیس هیات ورزش بانوان می رویم. خانم باقری در ابتدا از کار مربیگری خود با تیم جوانان و تیم اعزامی المپιάد ایرانیان گفته و می افزاید: طی چند سال اخیر بانوان ما توانسته اند در ۲۱ ساله می گوید. حدودا ۱۵ سال است که در رشته بسکتبال مشغول فعالیت هستم در حال حاضر عضو تیم سوپر لیگ شهرداری هستم که توانسته است به مقام نائب قهرمانی کشور (مقام دوم) دست یابد. وی دلیل ی میلی بانوان را به حضور بانوان از تاثیرات ورزش بانوان داشتن مسئولیت پر مشغله خانه داری و تربیت فرزندان می داند. او هم چنین با اشاره به تعصبات نابجا برخی از آقایان نسبت به حضور همسرانشان در بیرون از منزل، مخالفت آنان از دیگر دلایل عدم حضور بانوان در جامعه و ورزشی بیان می کند.

باقری " در خصوص مشکلات ورزشی و کمبود وسایل آموزشی ، نداشتن مربیان مجرب در زندگی به ارمغان آورده و سبب شده است که در برابر مشکلات زندگی با قدرت و توانایی تصمیم گیری درست بر این مشکلات فائق آیند به بانوان توصیه می کند که برای سلامتی خود، عدم توانایی مالی برخی خانواده ها اشاره کرده و می گوید : خوشبختانه در این فصل ما با



تفکر وامی دارد . وی به جوانانی که از این مراسم معنوی استفاده می کنند نیز از افزایش شور و اشتیاق توصیه می کند که حداقل یک مرتبه اعتکاف را تجربه کنند. "جواد پیری" ۲۹ ساله و سیزدهمین اعتکاف در عمر جوانی خود را تجربه می کند نیز از افزایش شور و اشتیاق جوانان در این مراسم پرفیض نسبت به سالهای گذشته سخن می گوید . "آحسان رستمی" که خود مسئولیت ثبت نام از معتکفین را بر عهده داشته است به جوانان می گوید : تا آخرین لحظه منتظرشان بوده تا اینکه بیایند و از این مراسم روحانی بهره مند شوند . وی



بانوان ورزشکار

"قهرمانان گمنام" ، برسکوی افتخار!

عل کمرنگ بودن نقش بانوان ما در عرصه های مختلف ورزشی

عدم اطلاع رسانی و تبلیغات

در حد واقعیت‌های ورزش

بانوان و عنوان نشدن

موقعیت‌های کسب شده توسط

آنان بوده است

استقبال گرم و پرشور بانوان جهت شرکت در رشته های مختلف روبرو بوده ایم. وی معتقد است اداره آموزش و پرورش باید با هیاتهای ورزشی بانوان همکاری نزدیکتری داشته باشد چرا که این ارگان می تواند با شناسایی استعدادهای ورزشی و معرفی آنان به این هیاتها، ما را در پرورش این استعدادها و آماده سازی آنان جهت ورود به دنیای ورزش حرفه ای و پرورش گامهای موفقیت و صعود به قله های استقبالی نسبتا خوب بانوان در بخش ورزشی می گوید: تا آخرین لحظه منتظرشان بوده تا اینکه بیایند و از نظر جسمی و فیزیکی با هدف سلامت سازی خود و

خانم حمودی" از ورزشکاران قدیمی در رشته ورزشی بانوان ورزش بانوان در استان

باقری " در خصوص مشکلات ورزشی و کمبود وسایل آموزشی ، نداشتن مربیان مجرب در زندگی به ارمغان آورده و سبب شده است که در برابر مشکلات زندگی با قدرت و توانایی تصمیم گیری درست بر این مشکلات فائق آیند به بانوان توصیه می کند که برای سلامتی خود، عدم توانایی مالی برخی خانواده ها اشاره کرده و می گوید : خوشبختانه در این فصل ما با

خانواده شان که به سلامت جامعه منجر می شود.در میادین ورزشی حضور پر شور به عمل رسانند و ورزش بانوان را از این رکود به ورزشی پویا و فعال تبدیل نمایند. وی ادامه می دهد : واقعیت این است که هیچ گونه حمایت جدی از طرف رسانه گروهی بویژه سازمان صدا و سیما در جهت تشویق بانوان ورزشکارو علاقه مند به ورزش صورت نگرفته است و در واقع عدم تبلیغات کافی در این زمینه سبب شده تا جایگاه برخی از قهرمانان ورزش بانوان نادیده گرفته شود که این می تواند دلیلی بر عدم حضور و تمایل بانوان در عرصه ورزشی باشد.

مهدي نیرومند" از ورزشکاران رشته تیراندازی با کمان و عضو تیم منتخب استان می باشد. وی مدت ۲/۵ سال است که فعالیت خود را در این رشته آغاز نموده است. پیشنهاد وی برای بانوان این است که با حضور در رشته ورزشی مورد علاقه خود ورزش را به طور حرفه ای ادامه دهند و در سطح استانی و کشوری موفق به کسب افتخاراتی در ورزش بانوان گردند. وی در خصوص مشکلات رشته ورزشی خود می گوید: در حال حاضر بدلیل گرمی هوا و پرخطر بودن این رشته ما نیاز مند یک قضای سروپوشیده مناسب جهت تمرینات خود می باشیم. همچنین دعوت از تیم های استانهای دیگر و انجام مسابقات دوستانه با آنان جهت آماده سازی و مک زدن قدرت و توانایی خود در این رشته از دیگر نیازهای ورزشکاران این رشته می باشد که انتظار داریم سازمان در این زمینه ما را حمایت نماید.

سالتهای ورزشی مجزا ، نیاز بانوان ورزشکار

مدیر ورزش بانوان سالن ۷ تیر ، علل رکود ورزشی بانوان را مشکلات و شرایط ویژه آنان عنوان می کند و می گوید: با فرهنگ سازی و نهادینه ساختن ورزش بانوان در خانواده ها و جامعه می توان این مشکل را مرتفع نمود. به گفته "حزبایی" مشترک بودن سالنهای ورزشی میان آقایان و خانمها می تواند دلیلی بر عدم استقبال بیشتر بانوان از فعالیتهای ورزشی می باشد که پس از تشکیل کمیته مسئولین را در جهت ساخت سالنهای ورزشی اختصاصی برای بانوان می طلبد. البته ناگفته نماند که ما همواره از حمایت های سازمان تربیت بدنی استان بهره مند بوده ایم.

نهادینه کردن فرهنگ ورزش بانوان و حضور فعال بانوان در عرصه ورزشی

پس از تشکر و خداحافظی از ورزشکاران ، مربیان و مسئولین سالن ورزشی هفتم تیر به سراغ مسئولین مربوطه در اداره کل تربیت بدنی استان می رویم تا نظرات و پیشنهادات آنها را نیز در خصوص جایگاه ورزش بانوان در استان جویا شویم. با توجه به موفقیت های چشمگیری ورزش بانوان در سالهای ۸۷ و ۸۶ و کسب عناوین متعدد در رشته های مختلف ورزشی توسط بانوان ، ورزش بانوان در این سالها همواره با یک روند رو به رشدی در تمامی عرصه های ورزشی چه در بعد مکانی فرهنگی و قهرمانی و چه در بعد اجتماعی از حیاتیتهای خود شایسته و تلاشهای شبانه روزی و اهمیت و توجه مدیریت کل سازمان تربیت بدنی استان به این

بخش می باشد. این مطلب بخشی از دیدگاههای خانم "مسعودی" ، مسئول ورزش بانوان و نائب رئیس ورزشهای همگانی و تفریحی در استان است . هم چنین وی معتقد است علل کمرنگ بودن نقش بانوان ما در عرصه های مختلف واقعیت این است که هیچ گونه حمایت جدی از طرف رسانه گروهی بویژه سازمان صدا و سیما در جهت تشویق بانوان ورزشکارو علاقه مند به ورزش صورت نگرفته است و در واقع عدم تبلیغات کافی در این زمینه سبب شده تا جایگاه برخی از قهرمانان ورزش بانوان نادیده گرفته شود که این می تواند دلیلی بر عدم حضور و تمایل بانوان در عرصه ورزشی باشد.

مهدي نیرومند" از ورزشکاران رشته تیراندازی با کمان و عضو تیم منتخب استان می باشد. وی مدت ۲/۵ سال است که فعالیت خود را در این رشته آغاز نموده است. پیشنهاد وی برای بانوان این است که با حضور در رشته ورزشی مورد علاقه خود ورزش را به طور حرفه ای ادامه دهند و در سطح استانی و کشوری موفق به کسب افتخاراتی در ورزش بانوان گردند. وی در خصوص مشکلات رشته ورزشی خود می گوید: در حال حاضر بدلیل گرمی هوا و پرخطر بودن این رشته ما نیاز مند یک قضای سروپوشیده مناسب جهت تمرینات خود می باشیم. همچنین دعوت از تیم های استانهای دیگر و انجام مسابقات دوستانه با آنان جهت آماده سازی و مک زدن قدرت و توانایی خود در این رشته از دیگر نیازهای ورزشکاران این رشته می باشد که انتظار داریم سازمان در این زمینه ما را حمایت نماید.



مجموعه فرهنگی مذهبی خامس آل عبا

شش مرتبه در مراسم معنوی اعتکاف شرکت کرده‌ان‌شور و اشتیاق نوجوانان جوانانی می گوید که تلاش می کند تمام اعمال ذکر شده درمقائبع الجنان را در این ایان انجام دهند و شرکت در این مراسم معنوی و استفاده از سخنرانی ها را باعث تذکری به خود جهت رعایت مسائل اعتقادی و اخلاقی در زندگی می داند.

"محمدحسن نادیپیشه" ۱۲ ساله که به همراه برادر ۱۷ ساله اش برای اولین بار در این مراسم شرکت می کند از موختن مسائل اعتقادی نظیر اصول دین و جایگاه منافقین طبق آیات قرآن در این مراسم و اینکه دواست دارد در سالهای آینده نیز در این مراسم شرکت کند

می گوید. جوانی ۲۵ ساله که دومین سال حضورش در این مراسم است ؛ هم از معنویت حاکم بر این مراسم و تبدیل شدن شکایتش به یقین دربعد اعتقادی و عوض شدن دیدگاه انسان به زندگی و تبدیل دانسته های انسان به عمل باشرکت در مراسم اعتکاف سخن می گوید . "سینا سعدی" ۱۷ ساله و عضو مجموعه فرهنگی انتظار که خود نیز سه مرتبه در مراسم معنوی اعتکاف حضور داشته است می گوید: شرکت در اعتکاف تاثیر بسزایی در رفتار و پوروش مانی اعتقادی و آسمانی دارد و انسان را به

ضروری است که ورزش سبب حفظ تراکم استخوان زنان می شود و در صورت مصرف مقادیر کافی کلسیم ، ورزش در شکل گیری استخوانهای قویتر کمک نیز خواهد کرد. تناسب اندام شاید برای آن قشر از زنان ایرانی که با ورزش رابطه خوبی ندارند. تنها دلیل انجام حرکات هرازگاه باشد که باید گفت به دلیل عدم تداوم در ورزش کردن نتیجه معکوس به بار می آورد.

تأثیر ورزش در زندگی اجتماعی: محیط صمیمانه و مطلوب ورزشی اغلب فرصتی مناسب برای ایجاد روابط انسانی و شکل گیری روحيات است و محیط ورزشی مناسب باعث می شود زنان و دخترانی که کم رو و ترسو هستند به این گروههای ورزشی رو آورند. تا بتوانند از این طریق با آنها ارتباط داشته باشند. همچنین درزندگی روزانه خویش با افراد مختلف بهتر سازگاری یابند.

تأثیر ورزش در خانواده: سلامت هر یک از اعضای خانواده به ویژه زن مستقیما بر تصویر کلی سلامت خانواده تاثیر می گذارد. نگرش کلی زن نسبت به جسم و عملکرد فیزیکي بدنش در نگرشهای کلی او تاثیر مستقیم دارد زیرا سلامت جسم و روان او، روابط اجتماعی و ی با دیگران را شکل میدهد. امنیت عاطفی او بر هوش و توانایی سازگاری با موقعیت های جدید ، هنگام مواجه با فشارها و ناراحتی های با حداقل آسیب پذیری فردی و گروهی است تأمین بهداشت جسم و روان برای زنان که دوره ها و مراحل مختلف زندگی بر مسئولیت خویش مراحلی چون بارداری ، زایمان و از همه مهمتر پرورش و تربیت فرزندان را پشت سر می گذارد از اهمیت بالایی برخوردار است.

آیسردکن در این سالن ورزشی وجود امکانات ضعیف ورزشی همچون نداشتن توپهای ورزشی مناسب و زمینهای بازی استاندارد را یادآور شد.

برای آگاهی بیشتر از حضور بانوان در عرصه ورزش به سراغ خانم رضوان باقری نائب رئیس هیات ورزش بانوان می رویم. خانم باقری در ابتدا از کار مربیگری خود با تیم جوانان و تیم اعزامی المپιάد ایرانیان گفته و می افزاید: طی چند سال اخیر بانوان ما توانسته اند در ۲۱ ساله می گوید. حدودا ۱۵ سال است که در رشته بسکتبال مشغول فعالیت هستم در حال حاضر عضو تیم سوپر لیگ شهرداری هستم که توانسته است به مقام نائب قهرمانی کشور (مقام دوم) دست یابد. وی دلیل ی میلی بانوان را به حضور بانوان از تاثیرات ورزش بانوان داشتن مسئولیت پر مشغله خانه داری و تربیت فرزندان می داند. او هم چنین با اشاره به تعصبات نابجا برخی از آقایان نسبت به حضور همسرانشان در بیرون از منزل، مخالفت آنان از دیگر دلایل عدم حضور بانوان در جامعه و ورزشی بیان می کند.

باقری " در خصوص مشکلات ورزشی و کمبود وسایل آموزشی ، نداشتن مربیان مجرب در زندگی به ارمغان آورده و سبب شده است که در برابر مشکلات زندگی با قدرت و توانایی تصمیم گیری درست بر این مشکلات فائق آیند به بانوان توصیه می کند که برای سلامتی خود، عدم توانایی مالی برخی خانواده ها اشاره کرده و می گوید : خوشبختانه در این فصل ما با

ضروری است که ورزش سبب حفظ تراکم استخوان زنان می شود و در صورت مصرف مقادیر کافی کلسیم ، ورزش در شکل گیری استخوانهای قویتر کمک نیز خواهد کرد. تناسب اندام شاید برای آن قشر از زنان ایرانی که با ورزش رابطه خوبی ندارند. تنها دلیل انجام حرکات هرازگاه باشد که باید گفت به دلیل عدم تداوم در ورزش کردن نتیجه معکوس به بار می آورد.

تأثیر ورزش در زندگی اجتماعی: محیط صمیمانه و مطلوب ورزشی اغلب فرصتی مناسب برای ایجاد روابط انسانی و شکل گیری روحيات است و محیط ورزشی مناسب باعث می شود زنان و دخترانی که کم رو و ترسو هستند به این گروههای ورزشی رو آورند. تا بتوانند از این طریق با آنها ارتباط داشته باشند. همچنین درزندگی روزانه خویش با افراد مختلف بهتر سازگاری یابند.

تأثیر ورزش در خانواده: سلامت هر یک از اعضای خانواده به ویژه زن مستقیما بر تصویر کلی سلامت خانواده تاثیر می گذارد. نگرش کلی زن نسبت به جسم و عملکرد فیزیکي بدنش در نگرشهای کلی او تاثیر مستقیم دارد زیرا سلامت جسم و روان او، روابط اجتماعی و ی با دیگران را شکل میدهد. امنیت عاطفی او بر هوش و توانایی سازگاری با موقعیت های جدید ، هنگام مواجه با فشارها و ناراحتی های با حداقل آسیب پذیری فردی و گروهی است تأمین بهداشت جسم و روان برای زنان که دوره ها و مراحل مختلف زندگی بر مسئولیت خویش مراحلی چون بارداری ، زایمان و از همه مهمتر پرورش و تربیت فرزندان را پشت سر می گذارد از اهمیت بالایی برخوردار است.

آیسردکن در این سالن ورزشی وجود امکانات ضعیف ورزشی همچون نداشتن توپهای ورزشی مناسب و زمینهای بازی استاندارد را یادآور شد.

برای آگاهی بیشتر از حضور بانوان در عرصه ورزش به سراغ خانم رضوان باقری نائب رئیس هیات ورزش بانوان می رویم. خانم باقری در ابتدا از کار مربیگری خود با تیم جوانان و تیم اعزامی المپιάد ایرانیان گفته و می افزاید: طی چند سال اخیر بانوان ما توانسته اند در ۲۱ ساله می گوید. حدودا ۱۵ سال است که در رشته بسکتبال مشغول فعالیت هستم در حال حاضر عضو تیم سوپر لیگ شهرداری هستم که توانسته است به مقام نائب قهرمانی کشور (مقام دوم) دست یابد. وی دلیل ی میلی بانوان را به حضور بانوان از تاثیرات ورزش بانوان داشتن مسئولیت پر مشغله خانه داری و تربیت فرزندان می داند. او هم چنین با اشاره به تعصبات نابجا برخی از آقایان نسبت به حضور همسرانشان در بیرون از منزل، مخالفت آنان از دیگر دلایل عدم حضور بانوان در جامعه و ورزشی بیان می کند.

باقری " در خصوص مشکلات ورزشی و کمبود وسایل آموزشی ، نداشتن مربیان مجرب در زندگی به ارمغان آورده و سبب شده است که در برابر مشکلات زندگی با قدرت و توانایی تصمیم گیری درست بر این مشکلات فائق آیند به بانوان توصیه می کند که برای سلامتی خود، عدم توانایی مالی برخی خانواده ها اشاره کرده و می گوید : خوشبختانه در این فصل ما با

ضروری است که ورزش سبب حفظ تراکم استخوان زنان می شود و در صورت مصرف مقادیر کافی کلسیم ، ورزش در شکل گیری استخوانهای قویتر کمک نیز خواهد کرد. تناسب اندام شاید برای آن قشر از زنان ایرانی که با ورزش رابطه خوبی ندارند. تنها دلیل انجام حرکات هرازگاه باشد که باید گفت به دلیل عدم تداوم در ورزش کردن نتیجه معکوس به بار می آورد.

تأثیر ورزش در زندگی اجتماعی: محیط صمیمانه و مطلوب ورزشی اغلب فرصتی مناسب برای ایجاد روابط انسانی و شکل گیری روحيات است و محیط ورزشی مناسب باعث می شود زنان و دخترانی که کم رو و ترسو هستند به این گروههای ورزشی رو آورند. تا بتوانند از این طریق با آنها ارتباط داشته باشند. همچنین درزندگی روزانه خویش با افراد مختلف بهتر سازگاری یابند.

تأثیر ورزش در خانواده: سلامت هر یک از اعضای خانواده به ویژه زن مستقیما بر تصویر کلی سلامت خانواده تاثیر می گذارد. نگرش کلی زن نسبت به جسم و عملکرد فیزیکي بدنش در نگرشهای کلی او تاثیر مستقیم دارد زیرا سلامت جسم و روان او، روابط اجتماعی و ی با دیگران را شکل میدهد. امنیت عاطفی او بر هوش و توانایی سازگاری با موقعیت های جدید ، هنگام مواجه با فشارها و ناراحتی های با حداقل آسیب پذیری فردی و گروهی است تأمین بهداشت جسم و روان برای زنان که دوره ها و مراحل مختلف زندگی بر مسئولیت خویش مراحلی چون بارداری ، زایمان و از همه مهمتر پرورش و تربیت فرزندان را پشت سر می گذارد از اهمیت بالایی برخوردار است.

آیسردکن در این سالن ورزشی وجود امکانات ضعیف ورزشی همچون نداشتن توپهای ورزشی مناسب و زمینهای بازی استاندارد را یادآور شد.

برای آگاهی بیشتر از حضور بانوان در عرصه ورزش به سراغ خانم رضوان باقری نائب رئیس هیات ورزش بانوان می رویم. خانم باقری در ابتدا از کار مربیگری خود با تیم جوانان و تیم اعزامی المپιάد ایرانیان گفته و می افزاید: طی چند سال اخیر بانوان ما توانسته اند در ۲۱ ساله می گوید. حدودا ۱۵ سال است که در رشته بسکتبال مشغول فعالیت هستم در حال حاضر عضو تیم سوپر لیگ شهرداری هستم که توانسته است به مقام نائب قهرمانی کشور (مقام دوم) دست یابد. وی دلیل ی میلی بانوان را به حضور بانوان از تاثیرات ورزش بانوان داشتن مسئولیت پر مشغله خانه داری و تربیت فرزندان می داند. او هم چنین با اشاره به تعصبات نابجا برخی از آقایان نسبت به حضور همسرانشان در بیرون از منزل، مخالفت آنان از دیگر دلایل عدم حضور بانوان در جامعه و ورزشی بیان می کند.

باقری " در خصوص مشکلات ورزشی و کمبود وسایل آموزشی ، نداشتن مربیان مجرب در زندگی به ارمغان آورده و سبب شده است که در برابر مشکلات زندگی با قدرت و توانایی تصمیم گیری درست بر این مشکلات فائق آیند به بانوان توصیه می کند که برای سلامتی خود، عدم توانایی مالی برخی خانواده ها اشاره کرده و می گوید : خوشبختانه در این فصل ما با

ضروری است که ورزش سبب حفظ تراکم استخوان زنان می شود و در صورت مصرف مقادیر کافی کلسیم ، ورزش در شکل گیری استخوانهای قویتر کمک نیز خواهد کرد. تناسب اندام شاید برای آن قشر از زنان ایرانی که با ورزش رابطه خوبی ندارند. تنها دلیل انجام حرکات هرازگاه باشد که باید گفت به دلیل عدم تداوم در ورزش کردن نتیجه معکوس به بار می آورد.

تأثیر ورزش در زندگی اجتماعی: محیط صمیمانه و مطلوب ورزشی اغلب فرصتی مناسب برای ایجاد روابط انسانی و شکل گیری روحيات است و محیط ورزشی مناسب باعث می شود زنان و دخترانی که کم رو و ترسو هستند به این گروههای ورزشی رو آورند. تا بتوانند از این طریق با آنها ارتباط داشته باشند. همچنین درزندگی روزانه خویش با افراد مختلف بهتر سازگاری یابند.

تأثیر ورزش در خانواده: سلامت هر یک از اعضای خانواده به ویژه زن مستقیما بر تصویر کلی سلامت خانواده تاثیر می گذارد. نگرش کلی زن نسبت به جسم و عملکرد فیزیکي بدنش در نگرشهای کلی او تاثیر مستقیم دارد زیرا سلامت جسم و روان او، روابط اجتماعی و ی با دیگران را شکل میدهد. امنیت عاطفی او بر هوش و توانایی سازگاری با موقعیت های جدید ، هنگام مواجه با فشارها و ناراحتی های با حداقل آسیب پذیری فردی و گروهی است تأمین بهداشت جسم و روان برای زنان که دوره ها و مراحل مختلف زندگی بر مسئولیت خویش مراحلی چون بارداری ، زایمان و از همه مهمتر پرورش و تربیت فرزندان را پشت سر می گذارد از اهمیت بالایی برخوردار است.

آیسردکن در این سالن ورزشی وجود امکانات ضعیف ورزشی همچون نداشتن توپهای ورزشی مناسب و زمینهای بازی استاندارد را یادآور شد.

برای آگاهی بیشتر از حضور بانوان در عرصه ورزش به سراغ خانم رضوان باقری نائب رئیس هیات ورزش بانوان می رویم. خانم باقری در ابتدا از کار مربیگری خود با تیم جوانان و تیم اعزامی المپιάد ایرانیان گفته و می افزاید: طی چند سال اخیر بانوان ما توانسته اند در ۲۱ ساله می گوید. حدودا ۱۵ سال است که در رشته بسکتبال مشغول فعالیت هستم در حال حاضر عضو تیم سوپر لیگ شهرداری هستم که توانسته است به مقام نائب قهرمانی کشور (مقام دوم) دست یابد. وی دلیل ی میلی بانوان را به حضور بانوان از تاثیرات ورزش بانوان داشتن مسئولیت پر مشغله خانه داری و تربیت فرزندان می داند. او هم چنین با اشاره به تعصبات نابجا برخی از آقایان نسبت به حضور همسرانشان در بیرون از منزل، مخالفت آنان از دیگر دلایل عدم حضور بانوان در جامعه و ورزشی بیان می کند.

باقری " در خصوص مشکلات ورزشی و کمبود وسایل آموزشی ، نداشتن مربیان مجرب در زندگی به ارمغان آورده و سبب شده است که در برابر مشکلات زندگی با قدرت و توانایی تصمیم گیری درست بر این مشکلات فائق آیند به بانوان توصیه می کند که برای سلامتی خود، عدم توانایی مالی برخی خانواده ها اشاره کرده و می گوید : خوشبختانه در این فصل ما با

ضروری است که ورزش سبب حفظ تراکم استخوان زنان می شود و در صورت مصرف مقادیر کافی کلسیم ، ورزش در شکل گیری استخوانهای قویتر کمک نیز خواهد کرد. تناسب اندام شاید برای آن قشر از زنان ایرانی که با ورزش رابطه خوبی ندارند. تنها دلیل انجام حرکات هرازگاه باشد که باید گفت به دلیل عدم تداوم در ورزش کردن نتیجه معکوس به بار می آورد.

تأثیر ورزش در زندگی اجتماعی: محیط صمیمانه و مطلوب ورزشی اغلب فرصتی مناسب برای ایجاد روابط انسانی و شکل گیری روحيات است و محیط ورزشی مناسب باعث می شود زنان و دخترانی که کم رو و ترسو هستند به این گروههای ورزشی رو آورند. تا بتوانند از این طریق با آنها ارتباط داشته باشند. همچنین درزندگی روزانه خویش با افراد مختلف بهتر سازگاری یابند.

تأثیر ورزش در خانواده: سلامت هر یک از اعضای خانواده به ویژه زن مستقیما بر تصویر کلی سلامت خانواده تاثیر می گذارد. نگرش کلی زن نسبت به جسم و عملکرد فیزیکي بدنش در نگرشهای کلی او تاثیر مستقیم دارد زیرا سلامت جسم و روان او، روابط اجتماعی و ی با دیگران را شکل میدهد. امنیت عاطفی او بر هوش و توانایی سازگاری با موقعیت های جدید ، هنگام مواجه با فشارها و ناراحتی های با حداقل آسیب پذیری فردی و گروهی است تأمین بهداشت جسم و روان برای زنان که دوره ها و مراحل مختلف زندگی بر مسئولیت خویش مراحلی چون بارداری ، زایمان و از همه مهمتر پرورش و تربیت فرزندان را پشت سر می گذارد از اهمیت بالایی برخوردار است.

آیسردکن در این سالن ورزشی وجود امکانات ضعیف ورزشی همچون نداشتن توپهای ورزشی مناسب و زمینهای بازی استاندارد را یادآور شد.

برای آگاهی بیشتر از حضور بانوان در عرصه ورزش به سراغ خانم رضوان باقری نائب رئیس هیات ورزش بانوان می رویم. خانم باقری در ابتدا از کار مربیگری خود با تیم جوانان و تیم اعزامی المپιάد ایرانیان گفته و می افزاید: طی چند سال اخیر بانوان ما توانسته اند در ۲۱ ساله می گوید. حدودا ۱۵ سال است که در رشته بسکتبال مشغول فعالیت هستم در حال حاضر عضو تیم سوپر لیگ شهرداری هستم که توانسته است به مقام نائب قهرمانی کشور (مقام دوم) دست یابد. وی دلیل ی میلی بانوان را به حضور بانوان از تاثیرات ورزش بانوان داشتن مسئولیت پر مشغله خانه داری و تربیت فرزندان می داند. او هم چنین با اشاره به تعصبات نابجا برخی از آقایان نسبت به حضور همسرانشان در بیرون از منزل، مخالفت آنان از دیگر دلایل عدم حضور بانوان در جامعه و ورزشی بیان می کند.

باقری " در خصوص مشکلات ورزشی و کمبود وسایل آموزشی ، نداشتن مربیان مجرب در زندگی به ارمغان آورده و سبب شده است که در برابر مشکلات زندگی با قدرت و توانایی تصمیم گیری درست بر این مشکلات فائق آیند به بانوان توصیه می کند که برای سلامتی خود، عدم توانایی مالی برخی خانواده ها اشاره کرده و می گوید : خوشبختانه در این فصل ما با

ضروری است که ورزش سبب حفظ تراکم استخوان زنان می شود و در صورت مصرف مقادیر کافی کلسیم ، ورزش در شکل گیری استخوانهای قویتر کمک نیز خواهد کرد. تناسب اندام شاید برای آن قشر از زنان ایرانی که با ورزش رابطه خوبی ندارند. تنها دلیل انجام حرکات هرازگاه باشد که باید گفت به دلیل عدم تداوم در ورزش کردن نتیجه معکوس به بار می آورد.

تأثیر ورزش در زندگی اجتماعی: محیط صمیمانه و مطلوب ورزشی اغلب فرصتی مناسب برای ایجاد روابط انسانی و شکل گیری روحيات است و محیط ورزشی مناسب باعث می شود زنان و دخترانی که کم رو و ترسو هستند به این گروههای ورزشی رو آورند. تا بتوانند از این طریق با آنها ارتباط داشته باشند. همچنین درزندگی روزانه خویش با افراد مختلف بهتر سازگاری یابند.

تأثیر ورزش در خانواده: سلامت هر یک از اعضای خانواده به ویژه زن مستقیما بر تصویر کلی سلامت خانواده تاثیر می گذارد. نگرش کلی زن نسبت به جسم و عملکرد فیزیکي بدنش در نگرشهای کلی او تاثیر مستقیم دارد زیرا سلامت جسم و روان او، روابط اجتماعی و ی با دیگران را شکل میدهد. امنیت عاطفی او بر هوش و توانایی سازگاری با موقعیت های جدید ، هنگام مواجه با فشارها و ناراحتی های با حداقل آسیب پذیری فردی و گروهی است تأمین بهداشت جسم و روان برای زنان که دوره ها و مراحل مختلف زندگی بر مسئولیت خویش مراحلی چون بارداری ، زایمان و از همه مهمتر پرورش و تربیت فرزندان را پشت سر می گذارد از اهمیت بالایی برخوردار است.

آیسردکن در این سالن ورزشی وجود امکانات ضعیف ورزشی همچون نداشتن توپهای ورزشی مناسب و زمینهای بازی استاندارد را یادآور شد.

برای آگاهی بیشتر از حضور بانوان در عرصه ورزش به سراغ خانم رضوان باقری نائب رئیس هیات ورزش بانوان می رویم. خانم باقری در ابتدا از کار مربیگری خود با تیم جوانان و تیم اعزامی المپιάد ایرانیان گفته و می افزاید: طی چند سال اخیر بانوان ما توانسته اند در ۲۱ ساله می گوید. حدودا ۱۵ سال است که در رشته بسکتبال مشغول فعالیت هستم در حال حاضر عضو تیم سوپر لیگ شهرداری هستم که توانسته است به مقام نائب قهرمانی کشور (مقام دوم) دست یابد. وی دلیل ی میلی بانوان را به حضور بانوان از تاثیرات ورزش بانوان داشتن مسئولیت پر مشغله خانه داری و تربیت فرزندان می داند. او هم چنین با اشاره به تعصبات نابجا برخی از آقایان نسبت به حضور همسرانشان در بیرون از منزل، مخالفت آنان از دیگر دلایل عدم حضور بانوان در جامعه و ورزشی بیان می کند.

باقری " در خصوص مشکلات ورزشی و کمبود وسایل آموزشی ، نداشتن مربیان مجرب در زندگی به ارمغان آورده و سبب شده است که در برابر مشکلات زندگی با قدرت و توانایی تصمیم گیری درست بر این مشکلات فائق آیند به بانوان توصیه می کند که برای سلامتی خود، عدم توانایی مالی برخی خانواده ها اشاره کرده و می گوید : خوشبختانه در این فصل ما با

ضروری است که ورزش سبب حفظ تراکم استخوان زنان می شود و در صورت مصرف مقادیر کافی کلسیم ، ورزش در شکل گیری استخوانهای قویتر کمک نیز خواهد کرد. تناسب اندام شاید برای آن قشر از زنان ایرانی که با ورزش رابطه خوبی ندارند. تنها دلیل انجام حرکات هرازگاه باشد که باید گفت به دلیل عدم تداوم در ورزش کردن نتیجه معکوس به بار می آورد.

تأثیر ورزش در زندگی اجتماعی: محیط صمیمانه و مطلوب ورزشی اغلب فرصتی مناسب برای ایجاد روابط انسانی و شکل گیری روحيات است و محیط ورزشی مناسب باعث می شود زنان و دخترانی که کم رو و ترسو هستند به این گروههای ورزشی رو آورند. تا بتوانند از این طریق با آنها ارتباط داشته باشند. همچنین درزندگی روزانه خویش با افراد مختلف بهتر سازگاری یابند.

تأثیر ورزش در خانواده: سلامت هر یک از اعضای خانواده به ویژه زن مستقیما بر تصویر کلی سلامت خانواده تاثیر می گذارد. نگرش کلی زن نسبت به جسم و عملکرد فیزیکي بدنش در نگرشهای کلی او تاثیر مستقیم دارد زیرا سلامت جسم و روان او، روابط اجتماعی و ی با دیگران را شکل میدهد. امنیت عاطفی او بر هوش و توانایی سازگاری با موقعیت های جدید ، هنگام مواجه با فشارها و ناراحتی های با حداقل آسیب پذیری فردی و گروهی است تأمین بهداشت جسم و روان برای زنان که دوره ها و مراحل مختلف زندگی بر مسئولیت خویش مراحلی چون بارداری ، زایمان و از همه مهمتر پرورش و تربیت فرزندان را پشت سر می گذارد از اهمیت بالایی برخوردار است.

آیسردکن در این سالن ورزشی وجود امکانات ضعیف ورزشی همچون نداشتن توپهای ورزشی مناسب و زمینهای بازی استاندارد را یادآور شد.

برای آگاهی بیشتر از حضور بانوان در عرصه ورزش به سراغ خانم رضوان باقری نائب رئیس هیات ورزش بانوان می رویم. خانم باقری در ابتدا از کار مربیگری خود با تیم جوانان و تیم اعزامی المپιάد ایرانیان گفته و می افزاید: طی چند سال اخیر بانوان ما توانسته اند در ۲۱ ساله می گوید. حدودا ۱۵ سال است که در رشته بسکتبال مشغول فعالیت هستم در حال حاضر عضو تیم سوپر لیگ شهرداری هستم که توانسته است به مقام نائب قهرمانی کشور (مقام دوم) دست یابد. وی دلیل ی میلی بانوان را به حضور بانوان از تاثیرات ورزش بانوان داشتن مسئولیت پر مشغله خانه