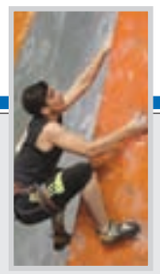
سنگنوردان به خانه بازگشتند



سنگنوردان خراسان شمالی در میان استقبال گرم مردم و مسئولان به خانه بازگشتند. رئیس هیئت کوهنوردی استان به خبرنگار ما گفت: مراسم استقبال از زهرا داوری ، مهدی کلابی ، حسین ایمانی ، احمد رضا الهامی و مربیان تیم استان پیل پا ، مکتبیان ، اسدی و معماریانی برگزار شد.حسین بهمنیار افزود: زهرا داوری با ارائه نمایش قابل قبولی در مسابقات سنگنوردی داخل سالن آسیا به میزبانی تهران موفق به کسب مدال نقره این رقابت ها در رشته سر طناب در رده سنی جوانان شد و در رشته بولدرینگ نیز در جایگاه چهارم آسیا ایستاد.وی یادآور شد: احمد رضا الهامی و امیر حسین ایمانی و مهدی کلابی نمایندگان دیگر استان با وجود راهیابی به مرحله نهایی از کسب مدال بازماندند.به گزارش خبرنگار ما، این مسابقات در دو بخش پسران و دختران با حضور ۴۱۰ سنگنورد از ۱۲ کشور آسیایی و در ۳ ماده لید ، بولدرینگ و سرعت برگزار شد و ورزشکاران از کشورهای ایران، چین، کره جنوبی، ژاپن، تایلند، پاکستان، نپال، هندوستان، هنگ کنگ، سنگاپور، قزاقستان و قرقیزستان در این مسابقات حضور داشتند.

اخبار ورزشی

نماینده ولی فقیه در خراسان شمالی:

ورزش مهمترین عامل پیشگیری از آسیب های اجتماعی است

نشست صمیمی سرپرست و جمعی از کارکنان اداره کل ورزش و جوانان استان با نماینده ولی فقیه در خراسان شمالی برگزار شد.
به گزارش روابط عمومی اداره کل ورزش و جوانان خراسان شمالی آیت ا...یعقوبی امام جمعه بجنورد و نماینده ولی فقیه در خراسان شمالی در این نشست، ورزش را مهمترین عامل پیشگیری از آسیب های اجتماعی دانست و بر ترویج بیشتر ورزش همگانی تاکید کرد.
وی گفت: اسلام بر تقویت جسم و روح توامان تاکید کرده است و جسم سالم در تقویت روح سالم و با نشاط تاثیر مستقیم دارد.
وی با اشاره به پیوند ورزش با ارزش های اسلامی خاطر نشان کرد: ورزش باید در سبد کالای خانواده هر ایرانی به شکل ویژه اضافه شود و با ترویج ورزش شاهد پیشگیری از بسیاری از آسیب های اجتماعی خواهیم بود.
عباس شاهی سرپرست ورزش و جوانان استان نیز در این نشست ضمن اشاره به برنامه های اداره کل در ۶ ماه نخست از دعوت ۲۶ ورزشکار خراسان شمالی به تیم ملی خبر داد و گفت: در سال جاری این اداره کل در سایه تلاش همه هیئت های ورزشی موفق به کسب ۲۲ مدال مختلف در سطح مسابقات بین المللی ، جهانی و آسیایی شد که نشان از جایگاه ورزش استان در سطح کشور است.
حجت الاسلام و المسلمین اسدی مشاور مذهبی اداره کل ورزش و جوانان استان نیز در این نشست با اشاره به آغاز ماه محرم و سوگواری سرور و سالار شهیدان بر حضور پرشور جامعه ورزش و جوانان در برنامه های مذهبی و معرفتی تاکید کرد.

تاج به بجنورد می آید

مهدی تاج رئیس فدراسیون فوتبال به بجنورد می آید.به گزارش خبرنگار ما، صبح فردا مجمع انتخاباتی هیئت فوتبال استان با حضور دو کاندیدا در سالن اجتماعات اداره ورزش و جوانان بجنورد برگزار می شود که مهدی تاج نیز به عنوان رئیس مجمع به بجنورد می آید.این مجمع ساعت ۹ صبح با دو کاندیدا؛ حسین جعفرزاده و علیزاده برگزار می شود تا تکلیف ریاست هیئت فوتبال استان به مدت ۴ سال دیگر مشخص شود.در این مجمع علاوه بر تاج رئیس اصفهانی فدراسیون فوتبال ، بهاروند، طالقانی و اسدی نیز که اعضای هیئت رئیسه فدراسیون هستند به عنوان مهمان ویژه حضور خواهند داشت.

رقابت بسکتبال در رده مینی

پنجمین دوره مسابقات بسکتبال در شیروان برگزار شد. مسئول هیئت بسکتبال شیروان با بیان این مطلب گفت: این رقابت ها در رده مینی به صورت چهار جانبه با حضور تیم های شهرستان برگزار و در پایان تیم گزینه دو قهرمان این رقابت ها شد. «سیدی» افزود: در دیدار فینال تیم بیمه پارسیان با قبول شکست ۴۲ بر ۳۸ در مقابل گزینه دو دوم شد و تیم شهید قاسمیان نیز با شکست هیئت بسکتبال به مقام سوم رسید. به گزارش خبرنگار ما، حضور خانواده بازیکنان در سالن محل برگزاری این رقابت ها و تشویق بازیکنان از نکات قابل توجه این مسابقات بود که می تواند در افزایش روحیه و انگیزه این رده سنی و کمک به پیشرفت این ورزش در شهرستان کمک کند.

اخذ ۳ کمربند مشکی دان ۲

عوض زاده_ ۳ تکواندو کار زیر ۱۸ سال شیروانی در آزمون فدراسیون تکواندو موفق به اخذ کمربند مشکی دان ۲ شدند. دبیر هیئت تکواندوی شیروان با اعلام این خبر و با اشاره به اعلام نتایج آزمون ارتقای کمربند توسط فدراسیون گفت: «متین قبادی» و «مهدی جهانی» متولد سال ۱۳۷۹ و «مرتضی جعفری» متولد سال ۱۳۸۴ (پوم ۲) سه تکواندوکاری هستند که برای اولین بار در این رده سنی در شیروان، توانستند کمربند مشکی درجه دان ۲ را دریافت کنند. «کاظم دلیر» افزود: هم اکنون حدود ۱۶۰ تکواندو کار زیر نظر این هیئت در این شهرستان مشغول تمرین هستند.

حسرت جودوکاران

حضور در لیگ های کشور

شیرازی– جودو و کوراش در خراسان شمالی همیشه حرف های زیادی برای گفتن دارند. همیشه جودو و کوراش استان جزو رشته هایی بوده اند که مقام آوری های بسیاری در کشور داشته اند و گرچه بخش بانوان این هیئت تقریبا نام و عنوان خاصی نداشته ولی همیشه این هیئت جزو هیئت های برتر به حساب آمده است.هیئت جودو و کوراش استان هر وقت در رقابت هایی شرکت کرده دست خالی از آن برنگشته است.
همیشه مقام و عنوان داشته است و شاید تنها کمبود این رشته ورزشی در استانی که وکوراش استان که خود داور بین المللی کوراش است و به تازگی از رقابت های آسیایی تایلند به خانه بازگشته است با وجود خستگی سفر پاسخگوی سوالات خراسان شمالی شد.کوروش خسرویار از نبود منابع مالی برای شرکت در لیگ های کشور می گوید و همچنان ناراحت استعدادهایی است که باید منتظر پیشنهاد تیم های دیگر استان ها باشند و خیالش البته راحت است که ورزشکاران استان بدون تیم نمی مانند ولی ناراحت از این که باز هم جای خراسان شمالی در این رقابت ها خالی است و ورزشکاران برای دیگر استان ها باید افتخار آفرینی کنند، همان گونه که سال گذشته این اتفاق افتاد.
وی می گوید: همین چند روز پیش آزمون کمربند قهوه ای و مشکی داشتیم و چند روز دیگر نیز برای رقابت های قهرمانی کشور که در شیراز برگزار می شود رقابت های استانی برگزار خواهیم کرد و مطمئن باشید تا جایی که منابع مالی اجازه بدهد از انجام هر کاری برای پیشرفت ورزشکاران این رشته دریغ نخواهیم کرد چرا که در مقابل این استعداد ها مسئول هستیم.وی بیان می کند: برای لیگ های کشور که ورزشکاران هم خیلی تمایل به حضور در آن‌ها را دارند پول نداریم و سال گذشته هم خیلی تلاش کردیم ولی نتوانستیم تیم داری کنیم و امسال هم باید شاهد حضور ورزشکاران در تیم های سایر استان ها باشیم.
وی تصریح می کند: فدراسیون جودو ۱۰ ماه با سرپرست اداره می شد و به همین خاطر هیچ چیزی سر جای خودش نبود و امیدوارم حالا که رئیس جدید انتخاب شده است به رشد این رشته در کشور کمک کند و با توجه به سوابق رئیس فدراسیون من به آینده این رشته خوشبینم.وی اظهار می دارد: با توجه به درخشش جودوکاران و کوراش کاران استان نگاه فدراسیون جودو و کوراش به استان و ورزشکاران ما بسیار خوب و مثبت است که امیدوارم این نگاه مثبت در عمل هم باشد و برای آینده این رشته در ایران به استان ما نگاه ویژه ای باشد.وی ادامه می دهد: هنوز به طور مستقیم بعد از انتخابات رئیس فدراسیون را ندیده ام ولی خیلی زود برای صحبت به فدراسیون خواهم رفت.وی یادآور می شود: همه برای کوراش بعد از رسمی شدن مدال های این رشته تلاش می کنند و ما هم از این قاعده مستثنی نیستیم.وی تصریح می کند: این رشته را برای بانوان هم باید فعال کنیم چرا که فعالیت بانوان در این رشته بسیار کمرنگ است و نباید بگذاریم این گونه پیش برود و استعدادهای این رشته باید شناسایی شوند.

> برای لیگ‌های کشور که ورزشکاران هم خیلی تمایل حضور در آن‌ها را دارند پول نداریم

دو و میدانی کاران در رقابت های قهرمانی کشور

دو و میدانی کاران استان امروز و فردا در رقابت های قهرمانی کشور به مصاف حریفان خود خواهند رفت.
دبیر هیئت دو و میدانی خراسان شمالی به خبرنگار ما گفت: رقابت های قهرمانی باشگاه های کشور در بخش آقایان امروز در مجموعه ورزشی آفتاب انقلاب تهران برگزار می شود که دو و میدانی کاران استان نیز حضور دارند.علی اصغر صابری افزود: شاهین مهردلان در ماده پرتاب وزنه، امید ایزد پرست در ماده پرتاب وزنه، مرتضی احمدی در ماده های ۲۰۰ و ۴۰۰ متر، علی قریب و کیوان اشوری در ماده های ۸۰۰ و ۱۵۰۰ متر در این رقابت ها حضور خواهند داشت.وی بیان کرد: بانوان دو و میدانی کار در همین رقابت ها توانستند مقام پنجم و کاپ اخلاق رقابت ها را از آن خود کنند.

یادداشت

اگر حامی مالی بود...

شیرازی - اگر حامی مالی وجود داشت اوضاع ورزش خیلی خوب بود.
این دیگر گفتن ندارد، همه می دانند که با بهتر شدن وضع مالی هیئت های ورزشی استان روزهای بهتری در انتظار ورزش استان خواهد بود. ورزشکاران برای اعزام به مسابقات از خانواده های شان پول نمی گیرند و خانواده ها هم همیشه نگران دخل و خرج شان برای فرزندان شان نیستند و با آمدن اسم مسابقه تن شان نمی لرزد.
این روزها که نه ... این سال ها آنقدر وضعیت ورزش نا مطلوب و اوضاع نگران کننده و بحرانی بوده است که هیئت های ورزشی دست به دامان خانواده ها برای زنده نگه داشتن نام رشته ورزشی شان با استفاده از استعدادها بوده اند.
این وضعیت روز به روز نگران کننده تر می شود. جایی که حامی مالی به کمک ورزشکاران نمی آید و دست اهالی ورزش از حمایت دولتی هم خالی می ماند.
حامی مالی انتظار نتیجه و تبلیغ دارد در حالی که تیم ها برای گرفتن نتیجه و پررنگ شدن شان در عرصه تبلیغات نیاز به حضور در مسابقات و کسب تجربه دارند.
ورزشکاران به حضور در رقابت ها نیاز دارند تا بتوانند نتیجه بگیرند و این حضور نیاز به حضور حمایت کننده دارد و شاید اگر حامیان مالی کمی صبر کنند و حواس شان به اهالی ورزش باشد خیلی زودتر از آن چه که فکرش را بکنند نتیجه می گیرند.
بحث درباره دست خالی ورزش همیشه هست. به سراغ هر ورزشکاری که می روی رئیس هیئت ها و مسئولان از نبود بودجه و اعتبار و ناتوانی در اعزام های ورزشی می گویند.
از آن سو شاید ارگان و اداره ای برای اعزام کمک کند ولی این دست خالی راه دیگری می خواهد.
ورود دستگاه های دولتی به تنهایی کافی نیست. انگار راهکارهای مرد اول استان را می طلبد تا صنایع و بخش های خصوصی برای حمایت از ورزش ترغیب شوند و باید دید آیا استاندار خراسان شمالی در آینده برنامه ای در این باره دارد یا نه.

اینجا ورزش

پاییز، فصل بهار ورزش

هنگامی که هوا سرد می شود و تابستان به پایان می رسد، با انگیزه ماندن برای ورزش می تواند سخت باشد. انجام فعالیت های مختلف و تمرینات متنوع در ورزش، تنوع ایجاد می کند و در طول فعالیت های مختلف، باعث ایجاد اعتماد به نفس می شود.قبل از هر چیزی باید بدانید تحرک بدنی یکی از عواملی است که در حفظ سلامتی افراد تاثیر فراوانی دارد و افراد باید روزانه در برنامه زندگی خود ساعاتی را به این امر اختصاص دهند. اما با فرا رسیدن فصل پاییز و زمستان، افراد ورزش را به خاطر هوای سرد کمتر می کنند. اما باید بدانید که هر فصلی اصول خاص خود را برای ورزش دارد و مهم تر این که فصل پاییز یکی از بهترین فصل ها برای شروع ورزش است.روزهای پاییز، روزهای خوب و قشنگی است؛ روزهایی که هوا معتدل می‌شود، نه گرم، نه سرد.وقتی هوا اعتدال دارد یا کمی خنک شده، وضعیت برای ورزش کردن واقعا مهیا می‌شود. حیف است قدر فصل رنگارنگ پاییز را ندانیم و در فضاهای بازِ زیبا ورزش نکنیم. این روزها خیلی خوب می‌شود در جاهای خوش‌منظره و خوش آب و هوا، به پیاده‌روی، دویدن، بازی و گردش پرداخت. می‌شود زیر سایه درخت‌ها نرمش کرد. هنوز درخت‌ها سبزند و سایه دارند. حتی وقتی برگ‌ها زرد می‌شوند و می‌ریزند باز هم می‌شود زیر درخت‌ها ورزش کرد و روی برگ‌ها دوید، زیرا در روزهای برگ‌ریزان پاییز، هوا نسبتا سرد است و آفتاب اصلا ما را آزار نمی‌دهد.پاییز به‌راستی فصل‌ورزش کردن است، حتی بهتر از بهار. در بهار که به ورزش عادت می‌کنیم کم‌کم هوا گرم می‌شود و تابستان داغ فرا می‌رسد.اما وقتی در پاییز ورزش می‌کنیم، بدنمان آماده می‌شود که تمرینات سنگین‌تری انجام دهد.زمستان کم‌کم می‌آید. با داشتن بدنی آماده، در زمستان راحت می‌شود ورزش کرد و آمادگی جسمانی خود را افزایش داد. کسی که در پاییز چند ماه تمرین کرده کم‌کم وارد هوای سرد شده و به این هوا خو گرفته است. بنابراین هوای سرد برایش مخاطره‌آمیز نخواهد بود و در عوض مقاومت و تحمل‌پذیری را افزایش می‌دهد. بی‌علت نیست که زمستان را فصل بدنسازی نامیده‌اند، اما اگر در پاییز مقدمات بدنسازی را فراهم نکنیم، در زمستان قادر به انجام تمرینات ورزشی موردنظر خود نخواهیم بود. پاییز، ما را برای تمرینات زمستانی آماده می کند و می توانیم شروع خوبی داشته باشیم.حتی اگر پیش از این به طور منظم ورزش نکرده باشیم پاییز می‌تواند فصل شروع ورزش و تمرین باشد، همان‌گونه که زمان شروع یا اوایل برگزاری لیگ‌های فوتبال است. پاییز را می‌شود بهار ورزش هم نامید.

فیزیک بدن در اثر سرما چه تغییراتی می کند و ورزش تا چه حدی در رفع این حالات موثر است؟

در هنگام سرما، عضلات بدن معمولا منقبض می شوند و فشار خون به دلیل انقباض رگ ها کاهش می یابد، در نتیجه اکسیژن رسانی به بافت های بدن کم می شود و فرد احساس سرما می کند.لذا در فصل سرما توصیه می شود که افراد به آرامی بدن خود را گرم کنند تا عضلات طول اولیه خود را پیدا کند، فشار خون افزایش یابد و با افزایش جریان خون، درجه حرارت بدن نیز بالا برود.همان گونه که ذکر شد این امر باید به آرامی صورت بگیرد، زیرا حرکات شدید ورزشی باعث ایجاد خستگی زودرس می شود و در نتیجه بهره کافی را از ساعات ورزش نمی برد. همچنین این گونه حرکات، باعث گرفتگی عضلات و یا وارد آمدن آسیب های جدی تری به عضلات می شود. در نتیجه توجه به اصول گرم کردن آهسته بدن قبل از انجام حرکات ورزشی شدید، باعث پیشگیری از ایجاد این گونه آسیب ها می گردد.

ورزش در هوای سرد چه فایده ای دارد؟

محققان معتقدند که در صورت رعایت نکات مطرح شده درباره ورزش و فعالیت بدنی در هوای سرد، مقاومت بدن در سایر فصول نسبت به انجام حرکات ورزشی حتی از نوع سنگین بالاتر می رود و بدن بهتر می تواند خود را با شرایط موجود تطبیق دهد. همچنین علاوه بر بالا رفتن استقامت، قدرت بدنی فرد نیز افزایش می یابد.اما در این میان نباید فراموش کرد که پوشش مناسب هم بسیار مهم و تاثیر گذار است و داشتن یک پوشش مناسب جهت حفظ گرمای تولید شده توصیه می شود.این پوشش باید طوری باشد که مانع اجرای حرکات ورزشی نشود و فرد را حین انجام فعالیت به دردسر نیندازد.پوشش هایی مانند کلاه، هدبند، دستکش و همچنین پوشیدن بادگیر در مواقعی که شدت باد زیاد است، مواردی هستند که می توانند تا حد زیادی گرمای ایجاد شده در حین حرکات ورزشی را حفظ نمایند.البته باید از توقف های طولانی مدت خودداری نمایید و مدام تحرک داشته باشید.منبع اینترنت