قضاوت داوران استان در تور جهانی

عوض زاده- داوران استان در تور جهانی کیش قضاوت می کنند. به گزارش خبرنگار ما، با پیشنهاد مدیر برگزاری تور جهانی والیبال ساحلی کیش و با حکم محمدرضا داورزنی رئیس فدراسیون والیبال جمهوری اسلامی ایران، دو نفر از داوران استان در تور جهانی والیبال ساحلی که از دیروز در کیش آغاز شد قضاوت می کنند. «حبیب مقیمی» و «مصطفی مقدم» داوران درجه ملی والیبال از شیروان و بجنورد برای قضاوت در تور جهانی والیبال ساحلی کیش انتخاب شدند. امسال دومین سال پیاپی است که این دو داور از خراسان شمالی در این رقابت ها حضور دارند.دومین دوره تور جهانی والیبال ساحلی کیش تا اول اسفند برگزار خواهد شد.

هیجان فوتبال از دیروز تا امروز

شیرازی - لبخند از گوشه لبانش کنار نمی رفت، به گوشه ای از سقف خیره شده بود و انگار به گذشته ای دور فکر می کرد؛ به کودکی و حیاط مدرسه. با همان لبخند کش دار و کمی مکث گفت عجب سوالی و بعد لبخندش پررنگ تر شد و نگاهش را از آن گوشه نامعلوم سقف گرفت و با انرژی زیادی که فوق العاده قابل لمس بود دستانش را در هوا حرکت داد و از دروازه بانی اش گفت. «ذوق داشتم از این که حتی چند دقیقه بتوانم درون دروازه بایستم.»

پدر یک دانش آموز کلاس دومی از خاطرات فوتبال مدرسه اش می گوید: پسر تپلی بودم و سخت باور می کردند بتوانم در تیم باشم ولی بالاخره یک بار که دروازه بان مان مصدوم شد من به زمین بازی مدرسه رفتم و تمام تلاشم را برای گرفتن توپ ها کردم و فیکس دروازه شدم و با نیمکت ذخیره خداحافظی کردم.

خسروی که چشمانش از خاطره بازی با فوتبال مدرسه اش می درخشد، ادامه می دهد: باید فقط می دیدید تا باور کنید چقدر با غرور و افتخار در حیاط مدرسه راه می رفتیم و جالب است تیم ورزشی مدرسه فرقی نمی کرد چه تیمی باشد و مورد احترام بقیه دانش آموزان هم بود و حتی جایگاه ویژه تری هم بین معلم ها و مدیران داشتیم.

او می خندد و اظهار می دارد: الان فرزند من به هیچ وجه درک نمی کند از چه حسی صحبت می کنم و بچه برادرم هم که چند سالی بزرگ تر از پسر من است از این شور و هیجانی که می گویم چیزی نمی داند.

این ها صحبت های پدری است که اواخر دهه پنجاه به دنیا آمده و روزهای خوش ورزش در مدرسه را خوب به یاد دارد و بخش بزرگی از خاطراتش مربوط به فوتبال مدرسه و آسفالت تکه تکه و سرزانوهای اغلب پاره شلوارش است. با ذوق و هیجان از دستکش های پشمی زمستانی اش که برای دروازه بانی استفاده می کرد می گوید و حواسش هست که چرا مسابقات دیگر با آن شور و حال برگزار نمی شود.

معلوم نیست آن گوشه سقف چه خبر است که وقتی سوال را از رئیس هیئت فوتبال استان هم می پرسیم به همان گوشه سقف خیره می شود! و سپس می گوید: واقعا روزهای شیرینی بود.

«حسین جعفرزاده» می گوید: وقتی به ورزش دهه های ۳۰، ۴۰ و ۵۰ نگاهی می کنیم متوجه می شویم که ورزش آموزشگاه ها با وجود تیم های بسیار کم بسیار پرشور و انرژی بود و اوایل دهه ۶۰ افتخار ما این بود که وارد تیم آموزشگاه می شویم.

او جدی تر می شود و از خاطرات به عنوان حال خوش کودکی و نوجوانی یاد و تاکید می کند: بیشترین لطمه ای که ورزش می خورد کم رنگ شدن مسابقات آموزش و پرورش است و فوتسال و فوتبال در سال های اخیر بیشترین آسیب را از این کم توجهی دیده است.

وی بر جایگاه بسیار بالای آموزش و پرورش تاکید می کند و اظهار می دارد: همین چند سال پیش هم مسابقات فوتسال را با حضور ۲۴ تیم برگزار کردیم که خیلی دوست داشتم همیشه این شرایط را می توانستیم داشته باشیم.

وی یادآور می شود: سال های گذشته نتوانستیم تفاهم نامه ای با آموزش و پرورش داشته باشیم ولی با جلسه ای که هفته پیش در دفتر هیئت فوتبال استان با حضور «لنگری» معاون تربیت بدنی و سلامت آموزش و پرورش و «وقاری» کارشناس مسئول ورزش دختران این معاونت داشتیم امیدواری برای عقد تفاهم نامه بسیار زیاد شد و با این همکاری آینده بسیار خوبی در انتظار ورزش و فوتسال خواهد بود.

وی یادآور می شود: در بخش بانوان نیاز به همکاری با آموزش و پرورش به شدت احساس می شود و امیدوارم این اتفاق خوب بیفتد تا به زودی حضور دانش آموزان را در سالن فوتسال بیش از این شاهد باشیم.

> تا کنون هر کاری از دست مان بر می آمده و هر کمکی که برای برگزاری مسابقات لازم بوده و از دست مان بر می آمده است، دریغ نکرده ایم تا بتوانیم حضور هر چه بیشتر استعدادها را در این رشته شاهد باشیم

وی اظهار می دارد: تا کنون هم هر کاری از دست مان بر می آمده و هر کمکی که برای برگزاری مسابقات لازم بوده و از دست مان بر می آمده است، دریغ نکرده ایم تا بتوانیم حضور هر چه بیشتر استعدادها را در این رشته شاهد باشیم.

معاون تربیت بدنی و سلامت آموزش و پرورش استان هم که به تازگی مهمان اهالی فوتبال بوده است می گوید: کنار فوتبال بودن مصداق حضور در خانه دوم ماست و من اعتقاد دارم هر اعتباری داریم اگر ۱۰ درصد آن هم از ورزش است این دینی بر گردن ماست تا بتوانیم با کمک و تفاهم دوجانبه این دین را ادا کنیم.

او از منفعت عمومی می گوید و بیان می کند: آمده ایم تا به ورزش خدمت کنیم تا بحث آسیب های اجتماعی را کم تر کنیم و به حداقل برسانیم.وی تصریح می کند: ما برای تفاهم و تعامل به منظور رسیدن به اهداف ورزشی که برای هر دو طرف هدف مشترکی است آماده ایم و از نیاز ورزشی دانش آموزان غافل نمی شویم.

حرف ها برای ورزش مدارس و رسیدگی به فوتبال و فوتسال در مدارس شیرین است، حالا باید دید این تفاهم نامه چقدر جامه عمل پوشانده می شود و آیا بالاخره راهی برای سختگیری های امضای تفاهم نامه بین هیئت های ورزشی و آموزش و پرورش پیدا می شود؟

همین شنبه بود که یک هفته مسابقات فوتسال دانش آموزان دختر در سه مقطع در بجنورد به پایان رسید و کاش مسئولان بودند و آن شور را با چشم خود تماشا می کردند؛ شوری که فقط نیاز به رسیدگی بیشتر دارد و شاید نیاز به گروه هایی که بتوانند استعدادیابی و بچه ها را راهنمایی کنند برای رفتن به رشته ای که استعدادش را دارند.شاید حضور کودکان چند رشته ای گیج کننده ترین حالت ممکن برای ورزش باشد.

اخبار ورزشی

برگزاری مسابقات پینگ پنگ

میم پرور - یک دوره مسابقات تنیس روی میز بین بانوان فاروجی برگزار شد.رئیس اداره ورزش و جوانان فاروج با بیان این مطلب گفت: با برنامه ریزی صورت گرفته در خصوص برگزاری مسابقات مختلف در دهه فجر، مسابقات تنیس روی میز در بین بانوان شهرستان برگزار شد.«علی اکبر کیوان» افزود: در پایان مسابقات،نرگس میرانی، مریم حارث آبادی و منا مسعودی مقام های اول تا سوم را به دست آوردند.وی اظهار داشت: منا مسعودی، تنیس باز معلول فاروجی برای شرکت در مسابقات معلولان کشور عازم تهران خواهد شد.

جشنواره ای برای مادران و دختران

میم پرور – جشنواره ورزشی مادر و دختر برگزار شد.مدیر آموزش و پرورش فاروج گفت: این طرح در راستای سومین المپیاد ورزشی درون مدرسه ای و با هدف مشارکت والدین در یکی از مدارس شهرستان برگزار شد.«معتمدی گز کوه» افزود: ۱۹ تیم مادر و دختر در رشته های آمادگی جسمانی، شامل پرش از مانع، حمل کیسه، دو و میدانی، حمل توپ و طناب زنی بایکدیگر به رقابت پرداختند.وی هدف از برگزاری این جشنواره را ارتقای سلامت جسمانی، شادابی و نشاط بین مادران و دانش آموزان دختر اعلام کرد.

سوت پایان مسابقات فوتسال دانش آموزی

سوت پایان مسابقات فوتسال دانش آموزی جام فجر در فاروج زده شد.به گزارش خبرنگار ما، این مسابقات با هدف ایجاد شور و نشاط در بین دانش آموزان منطقه با شرکت ۸ تیم برگزار شد.در پایان این مسابقات، تیم های آموزشگاه شهید ربیعی، شهید اسدی چوکانلو و شهید شوشتری به مقام های اول تا سوم دست یافتند.

رقابت ۱۵ پینگ پنگ باز

مسابقات پینگ پنگ با حضور ۱۵ بازیکن از گرمه و جاجرم در سالن بانوان گرمه برگزار شد.به گزارش خبرنگار ما، در پایان این مسابقات، محمد جلالی، مسعود جلالی و امیر رضا محمودی فرد هر سه از گرمه مقام های اول تا سوم را از آن خود کردند.

فوتسالیست ها پا به توپ شدند

شیرازی - فوتسالیست های راز و جرگلان پا به توپ شدند.سرپرست اداره ورزش و جوانان راز و جرگلان گفت: مسابقات فوتسال جام فجر با حضور ۹ تیم شرکت کننده در سالن پوریای ولی شهر راز برگزار شد.لنگری افزود: در پایان این مسابقات، تیم های کرپشلی، آموزش و پرورش ب و دادگستری به ترتیب مقام های اول تا سوم را از آن خود کردند.

قهرمان لیگ اداره های شیروان معرفی شد

عوض زاده- تیم فوتسال نیروی انتظامی قهرمان لیگ اداره های شیروان شد. رئیس هیئت فوتبال شیروان با بیان این مطلب گفت: در بازی نهایی این رقابت ها نیروی انتظامی توانست پس از تساوی در عدد ۲ در مقابل مپنا، در ضربات پنالتی با نتیجه ۵ بر ۴ این تیم را از پیش رو بردارد و به مقام اول این دوره از مسابقات برسد. «بهمن ظفرمند» افزود: در مسابقه رده بندی نیز پادگان شهید هاشمی نژاد با نتیجه ۳ بر یک، تیم فرهنگیان شریعت را شکست داد و مقام سوم را از آن خود کرد.

رویدادهای ورزشی

رقابت های چوخه کاران

نجفیان- ۹۴ چوخه کار در قالب ۱۰ تیم از شهرستان های بجنورد، شیروان، اسفراین، گرمه، جاجرم، فاروج، مانه و سملقان، چناران و قوچان در سالن سردار شهید علی اکبر مرادیان به رقابت پرداختند. به گزارش خبرنگار ما، در ۶۶ کیلوگرم، حمید سامانیان از شیروان اول شد و سعید عباسی از اسفراین و علی رحمانی از آشخانه دوم و سوم شدند. در ۷۵ کیلوگرم ابراهیم ولیان از اسفراین بر سکوی نخست ایستاد، جواد چادرنشین از آشخانه و وهب وحدانی از اسفراین دوم و سوم شدند. در ۸۵ کیلوگرم، مرتضی احمدی از چناران، پرویز علیزاده از بجنورد و محمود بربری از اسفراین اول تا سوم شدند. در مثبت ۸۵ کیلوگرم هم، سعید قاسمی از شیروان اول شد و رضا مرگان و وحید قائمی از اسفراین دوم و سوم شدند.

مسابقات زورخانه ای و پهلوانی

دومین دوره مسابقات پهلوانی و زورخانه ای استان در بجنورد برگزار شد. مسئول روابط عمومی هیئت ورزش پهلوانی و زورخانه ای استان به خبرنگار ما گفت: در این رقابت ها در رشته کباده، بهروز آرمک، در رشته سنگ، مهدی امانی، در رشته چرخ چمنی، امیر حسین نکویی، در میل بازی، احسان صالحی، در میل گیری سنگین، علی نکویی و در میانداری انفرادی احسان صالحی مقام های اول را به دست آوردند.

نادر ابراهیمی افزود: در بخش تیمی نیز تیم های بجنورد الف، شیروان و تیم بجنورد ب مقام های اول تا سوم را از آن خود کردند.وی اضافه کرد: این رقابت ها با حضور تیم هایی از بجنورد، شیروان و اسفراین برگزار شد.

اینجا ورزش...

تغذیه مناسب، کلید موفقیت در ورزش

بخش اول- انرژی از کالری موجود در منابع غذایی تامین می شود و ورزشکاران جدی و فعال نسبت به آنهایی که گاهی سرسری ورزش می کنند، به کالری و مایعات بیشتری نیاز دارند. اگر شما به دنبال بهترین رژیم برای خودتان هستید باید به این نکات توجه کنید:

- فعالیت ورزشی شما چیست؟ یک دونده ماراتن نیازهای غذایی متفاوتی با یک وزنه بردار یا کسی که هر از گاهی به پیاده روی می رود، دارد.
- زمان فعالیت شما و تعداد دفعات آن در هفته چقدر است؟
- قد و وزن شما چقدر است؟

با وجود اینکه نمی توان یک رژیم غذایی را به همه توصیه کرد اما در تمام آنها نکات مشترکی وجود دارد. برای مثال شما باید رژیم غذایی مناسب با فعالیت خود را از میان غذاهای سالم انتخاب کنید. هیچ غذا یا رژیم معجزه آسایی وجود ندارد که شما را یک شبه به قهرمان مبدل کند. دیگر این که، برای یک فرد فعال، کربوهیدرات و آب ضروری هستند. دراصل دو سوم کالری بدن شما باید از طریق کربوهیدرات ها تامین شود.البته با توجه به انواع رژیم های رنگارنگی که این روزها توصیه می شوند، ممکن است بعضی از متخصصان با این گفته مخالفت کنند، اما شما با اجتناب از رژیم های مد روز و رعایت قوانین پایه تغذیه ای می توانید خود را از مشکلات احتمالی دور نگه دارید.

با کربوهیدرات ها آشتی کنید

شما با داشتن یک رژیم کم کربوهیدرات و کم کالری نمی توانید ورزش کنید، مسابقه بدهید یا تمرین های ورزشی را آموزش دهید. بدن شما کربوهیدرات ها را به صورت گلیکوژن در ماهیچه ها و کبدتان ذخیره می کند و زمانی که مشغول ورزش هستید از آنها استفاده می کند. به همین دلیل است که توصیه می شود دو سوم کالری بدن باید از طریق کربوهیدرات ها تامین شود و منابع عالی آن انواع نان، غلات، انواع پاستا، میوه و سبزی هستند.

چه زمانی باید غذا میل کنید

غذا خوردن قبل از ورزش می تواند بدن را آماده کند و شما بدون احساس سرگیجه یا خستگی قادر به انجام عملیات ورزشی خود خواهید بود. البته خوردن یک وعده غذای مفصل درست قبل از شروع ورزش موجب بیماری و ناراحتی گوارشی خواهد شد.یک اصل مهم برای غذا خوردن قبل از ورزش این است که اگر وعده غذایی که میل می کنید مفصل است و حدود ۱۲۰۰ کالری دارد، طوری برنامه خود را تنظیم کنید که غذا خوردنتان با شروع ورزش حدود ۴ ساعت فاصله داشته باشد. فاصله غذای سبک (حدود ۶۰۰ کالری) تا زمان ورزش ۲ ساعت و برای غذای میان وعده (حدود ۳۰۰ کالری) زمانی حدود یک ساعت یا کمتر برای شروع فعالیت توصیه می شود.

از نوشیدن مایعات غافل نشوید

به طور کلی بدن در روز به ۸ تا ۱۰ لیوان مایعات نیاز دارد. اگر به اندازه کافی مایعات به بدنتان نرسد، قادر به انجام صحیح کارهای روزانه خود نخواهید بود. بدون مایعات بدن قادر به ساختن ماهیچه نیست و نیروهای حیاتی آن تضعیف می شوند و از طرفی توانایی بدن در مصرف کالری نیز کم می شود و به اضافه وزن می انجامد. دو ساعت قبل از شروع ورزش دو لیوان آب یا مایعات سالم بنوشید. اگر زمان ورزش شما حدود یک ساعت یا کمتر باشد، هر ۱۵ تا ۲۰ دقیقه چند جرعه آب بنوشید تا آب از دست رفته بدنتان جبران شود.