اسفراین میزبان کوراش کاران کشور

شیرازی - اسفراین میزبان ششمین دوره مسابقات قهرمانی بزرگسالان کوراش کشور در بخش مردان شد.رئیس هیئت جودو و کوراش استان به خبرنگار ما گفت: این رقابت ها به میزبانی اسفراین ، انتخابی تیم ملی بزرگسالان برای شرکت در مسابقات داخل سالن آسیا و قهرمانی بزرگسالان جهان انجام خواهد شد.کوروش خسرویار افزود: این رقابت ها ۲۴ تا ۲۵ فروردین ماه سال آینده در اسفراین انجام می شود.وی بیان کرد: این مسابقات در وزن های ۶۰، ۶۶، ۷۳، ۸۱، ۹۰، ۱۰۰ و مثبت ۱۰۰ کیلوگرم با یک کیلو گرم ارفاق وزنی برگزار می شود.وی یادآور شد: هر تیم ۴ ورزشکار، یک مربی و سرپرست در اختیار دارد و در صورتی که در وزن هایی یک تیم نماینده نداشته باشد می تواند حداکثر در دو وزن ، هر وزن به تعداد دو نفر شرکت کننده داشته باشد که البته نباید از ۴ نفر بیشتر شود.وی تصریح کرد: استان ما و خراسان رضوی مجوز حضور دو تیم کامل در رقابت های اسفراین را دارند و استان های تهران، مازندران و لرستان مجوز یک تیم کامل را دارند.

ورزش ۹۵ در وقت اضافه ۹۵

میدانی پُر از گل و اوت

شیرازی– عجب سالی بود سال هزار و سیصد و نود و پنج. عجب روزهایی گذشت، پرشور و پر از هیجان، روزهای خوش و ناخوش... روزهای پر رفت و آمد، عجب سالی بود این سال ۹۵ .ورزش عجب دنیایی دارد، عجب بالا و پایینی دارد، عجب دست های پاک و... دارد، عجب حال عجیبی دارد. امسال همه چیز غافلگیر کننده بود. هم خوب هایش و هم بدهایش. امسال چوخه مثل هر سال نمادین و پرشور برای حفظ سنت ها برگزار شد و بعد از آن ختم شد به رقابت هایی کوچک و البته در بیشتر مواقع هفتگی ولی نه با آن شور و سر و صدای اول سال. ولی چیزی که مهم است این است که این رشته ورزشی چه بخواهیم و چه نخواهیم با ریشه این منطقه عجین شده است و همیشه وجود دارد و وجود خواهد داشت.

امسال اداره کل ورزش و جوانان استان هم حسابی شگفت زده مان کرد.

گفتند دو سال مأمور به خدمت مدیر کل سابق اداره کل ورزش و جوانان به پایان رسید و استان را ترک کرد و سرپرست اداره کل ورزش و جوانان خراسان شمالی بدون معارفه منصوب شد و چند ماه بعد مدیر کل جدید این اداره کل منصوب شد ولی همه این اتفاق ها بدون تودیع رسمی مدیر کل سابق بود.

این رفت و آمدها با آمدن «خسرو منعمی» ما را به یاد سال ۱۳۸۵ انداخت؛ سالی که منعمی اولین مدیر کل تربیت بدنی استان بود و حالا بعد از سال ها دوباره بازگشته است.

امسال به طور کلی سال بدی برای ورزش استان نبود، کمی هیجان قاطی اش بود! بودن«امیر حسین محمدی» در رقابت های جام جهانی و تلاش او برای رسیدن به المپیک ۲۰۱۶ یکی از مهم ترین اتفاق های یک سال اخیر بود. از سوی دیگر «مصطفی دلیریان» امسال گل کاشت و برترین کوراش کار دنیا شد.«آسیه شجاعی» بانوی مدال آور استان هم سال درخشانی را گذراند و برنز جهان را تصاحب کرد.لژیونرهای استان هم در رشته های خود پرقدرت حاضر بودند و امسال اعزام به مسابقات کشوری رونق دیگری داشت.

دست ها خالی بود ولی به هر ترتیبی بود بسیاری از هیئت ها اعزام هایی داشتند.

حضور دو تیم فوتبال استقلال و انتظار بجنورد در لیگ دسته ۳ کشور و حضور تیم کیمیای اسفراین در لیگ دسته یک کشور از مهمترین اتفاق های خوش فوتبالی بود، هندبالی ها هم امسال پرکار بودند. آن ها حواس شان به مسابقات کشوری و فعال کردن هندبال در شهرستان ها بود. می شود گفت پرسفترین هیئت به شهرستان ها همین هیئت هندبال بود.

جودوکاران استان مثل همیشه هر جابودند قوی ظاهر شدند و ملی پوشان بسیاری در این رشته داشتیم ولی همچنان جای این هیئت در لیگ برتر کشور خالی بود، آن هم به دلیل نداشتن اعتبار.سنگ نوردان و کوهنوردان هم سال پرشوری داشتند و اگر همدل تر شوند سال ۹۶ را به یکی از بهترین سال های کوهنوردی تبدیل می کنند.البته کوهنوردان چند نفر را هم از دست دادند که همیشه یادشان جاودان خواهد ماند.

سنگ نوردان جوان و نوجوان هم به مسابقه کشوری رفتند و هم مقام به دست آوردند تا امید را برای آینده این رشته بیشتر از همیشه کنند.

تیراندازی با کمان با وجود بی خبری و کمرنگ بودنش یک عنوان چهارمی را در رقابت های کشوری توسط «محمد ربانی» به دست آورد و البته ورزشکارانش اگر در رقابت ها حضور داشتند تمام و کمال با هزینه شخصی شان بود و این مورد البته برای چند هیئت ورزشی دیگر هم صدق می کند.دو و میدانی، جودو و کبدی با طرح استعدادیابی بزرگ کشوری که داشتند توی چشم بودند. دانش آموزان از مدارس بجنورد و استان به سالن های ورزشی تعیین شده برای انجام تست رفتند که در آینده از این رشته ها بیشتر از امسال خواهیم شنید.امسال بیشتر رشته های ورزشی، به خصوص رشته های رزمی مانند کاراته، تکواندو، ووشو، بوکس و... روزهای خوشی را برای ورزش استان رقم زدند. سال ۹۵ برای والیبالی ها البته سال چندان خوبی نبود، آن ها با وجود برگزاری رقابت های مختلف حضور در لیگ دسته یک را به خاطر یک معادله مجهول وعده تا عمل از دست دادند.

امسال ورزش ادارات هم روزهای بهتری داشت، مسابقات مختلفی بین کارمندان ادارات برگزار شد.

امسال گرچه استخر مانه و سملقان افتتاح شد و گرچه پیست تارتان خریداری شد ولی هنوز مجموعه ۱۹ مهر که دیگر جوان نیست افتتاح نشده است و گذاشته اند هوا که مساعد شد پیست نصب و مجموعه افتتاح شود.

پایان سال البته برای فوتبالی ها خبر خوش نصب چمن مصنوعی زمین شماره دو مجموعه تختی بجنورد را در پی داشت و همه را سر ذوق آورد.

این ها نوید سال های بهتری را برای سال ۹۶ می دهد. اگر کمی برنامه ریزی و احساس مسئولیت ها در تمام استان بالاتر رود، ورزشکاران ثابت کرده اند که پای کار هستند و از هیچ تلاشی برای بالاتر رفتن پرچم ورزش استان فرو گذار نمی کنند.

ورزشکاران همیشه هستند اگر مسئولان هم باشند و کمی بیشتر حواس شان به دل قهرمانان ورزشی استان و تازه وارد های رشته های ورزشی باشد.

ورزش این استان کمی دلسوزی می خواهد، دلسوزی که باشد راه حل مشکلات هم پیدا می شود. ورزش این استان همدلی می خواهد، همدلی که باشد مشکلات کمتر ایجاد می شود.

کاش سال جدید کمی کم تر مدعی باشیم و کمی بیشتر به فکر ورزش باشیم و حواس مان باشد آمار و ارقام غیرمستند به هیچ مسئول و ورزشکاری وفا نخواهد کرد.

بیایید سال ۹۶ را به امید ورزشی پاک و هماهنگ با اهداف و همدلی برای پیشرفت ورزش شروع کنیم و پهلوانی و جوانمردی و ورزش پاک را سرلوحه قرار دهیم. فقط شعار هیچ کمکی به ورزش نمی کند. امسال ورزش هر چه بود گذشت، خوبی هایش بیشتر از بدی هایش بود. فکر کردن به حال خوب ورزش هم حال مان را خوب می کند. بیایید به حال خوب ورزش فکر کنیم. عیدتان پیشاپیش مبارک باد.

اینجا ورزش

ورزش در نوروز

علوی– نوروز وقت میهمانی رفتن و دید و بازدید است که بسیاری از افراد نیز به مصرف مواد خوراکی پرکالری روی می آورند و از سوی دیگر ورزش کردن را نیز به بهانه نداشتن وقت کافی یا بودن در مسافرت فراموش می کنند.

اما برای ادامه دادن به فعالیت جسمی می‌توان برنامه ورزشی را طوری تغییر داد که با وضعیت دوران تعطیلات تطبیق پیدا کند. بهتر است ورزش از برنامه روزانه حذف نشود و به جای آن کارهای غیرضروری دیگر حذف شود. حفظ تناسب اندام را در راس کارها باید قرار داد و زمان معینی را به ورزش کردن اختصاص داد. ادامه دادن به ورزش در این دوره از سال که اغلب افراد بیش از حد معمول غذا می‌خورند، ضرورت بیشتری هم دارد و حتی بهتر است فعالیت جسمی را در این دوران افزایش نیز داد. برنامه ورزشی معمول روزانه را می توان متنوع کرد تا از ملال آور شدن آن جلوگیری شود. برای صرفه‌جویی در وقت، فعالیت جسمی را با تعهدات خانوادگی باید در هم آمیخت. برای مثال می‌توان به اتفاق اعضای خانواده پیاده روی کرد.ایام نوروز فرصت مناسبی است که برای سال آینده یک شاخص معین در بهبود وضعیت بدنی تعیین شود برای مثال کم کردن وزن تا یک حد معین. اگر با رژیم غذایی و ورزش بتوان به این هدف رسید، اعتماد به نفس افزایش خواهد یافت.از هر موقعیت و مکانی می‌توان برای ورزش کردن استفاده کرد چه در مسافرت ، چه در خانه و چه در طبیعت می‌توان به ورزش کردن ادامه داد. در تعطیلات نوروز الگوهای بدنی و تغذیه‌ای بسیاری از ما تغییر می کند و تازه بعد از تعطیلات متوجه می‌شویم که با پرخوری و کم‌تحرکی چه بلایی سر خودمان آورده‌ایم.استراحت طولانی‌مدت و نشستن بد و زیاد در برابر تلویزیون باعث ضعف عضلانی و در نتیجه کمردرد و گردن درد می‌شود. به منظور پیشگیری از بروز این مشکلات لازم است افراد از ورزش‌های گردن، پشت و کمر کمک بگیرند و از بی‌تحرکی طولانی اجتناب کنند. برخلاف عده‌ای که تعطیلات را فرصتی برای بی‌تحرکی، زیاد خوابیدن و از خانه بیرون نرفتن می‌دانند و این روش را شیوه دلخواه و مناسب خود برای استراحت کردن تعریف می کنند، عده‌ای نیز تعطیلات را زمانی مغتنم برای جبران زمان‌های از دست رفته به منظور تبدیل شدن به یک ورزشکار حرفه‌ای تلقی می کنند.

خبر ورزشی

فردا، مسابقه ددلیفت

شیرازی– مسابقات ددلیفت بدون لوازم، قهرمانی باشگاه های استان های خراسان شمالی، جنوبی و رضوی در سالن ملت بجنورد برگزار می شود.

مسئول کمیته پاورلیفتینگ استان به خبرنگار ما گفت: این رقابت ها با عنوان جام شهید مدافع حرم «فیروز حمیدی زاده» فردا جمعه انجام خواهد شد.

نیکو نژاد افزود: در این مسابقات تجلیل از ورزشکاران، داوران و مربیان برتر پاورلیفتینگ در برنامه قرار دارد که این رقابت ها با حضور تمام ستارگان لیفتر ایران انجام می شود.

کوتاه محض اطلاع

شیرازی - سال ۹۵ هم قدم های آخرش را بر می دارد و امسال هم زودتر از آن چه که فکرش را بکنیم ما را با خاطرات خوب و بدش می سپارد به سال ۹۶.

سال که تمام می شود، خاطره ها را که مرور می کنیم می رسیم به آدم هایی که همین امسال از کنار ورزش رفتند و بعد به این می اندیشیم که این همه حاشیه در ورزش بر سر چیست، این دعواها و این منم منم گفتن ها در ورزش استان تا کی می خواهد بتازاند و هیچ کاری از دست مان بر نیاید؟

با این ستون خیلی کوتاه آمدیم برای سلام و عرض ادب به همه؛ چه آن هایی که به فکر ورزش و چه آن هایی که به فکر حاشیه های ورزش هستند.

با این ستون خیلی کوتاه آمدیم تا یاد آن هایی را که امسال کنار ورزش استان نیستند گرامی بداریم و با احترام به آن ها به استقبال سال ۹۶ برویم.

ورزش خراسان شمالی امسال افراد کمی را از دست نداد؛ روحشان شاد و یادشان گرامی باد.

فردا دیر است، از همین امروز دلسوز ورزش باشیم تا فردا که نباشیم خاطرات خوبی را برای ورزش به یادگار گذاشته باشیم.