«درابی» درانتخابی تیم ملی

عوض زاده - «محمد درابی» از شیروان در انتخابی تیم ملی پاراگلایدر حضور دارد.
به گزارش خبرنگار ما، مسابقات پاراگلایدر قهرمانی کشور و انتخابی تیم ملی برای انتخاب نفرات برتر و برگزاری اردوی تیم ملی در حال برگزاری است. در این رقابت ها ۸۵ شرکت کننده از استان های مختلف کشور در رشته مسافت در سایت پروازی چنارشرق تهران پرواز می کنند که محمد درابی از شیروان نیز در این انتخابی حضور دارد. این رقابت ها امروز به پایان می رسد و باید دید درابی می تواند جواز حضور در اردوی تیم ملی را به دست آورد تا این رقابت تجربه خوبی برای این ورزشکار باشد یا نه. پاراگلایدر یکی از رشته هایی است که احتمال حضورش در بازی های آسیایی جاکارتا وجود دارد و به همین دلیل زبده ترین و آماده ترین خلبانان کشور از هم اکنون برای شرکت در این رویداد مهم تلاش و رقابت خواهند کرد. به گزارش خبرنگار ما پاراگلایدر سواران استان در بجنورد و دیگر شهرهای استان تابستان پروازی پرباری را پشت سر گذاشتند و در رقابت های مختلف کشور و استان شرکت کردند .

رقابت کوهنوردان راز و جرگلان با مشکلات

نجاهی

شهرستان راز و جرگلان در کنار همه محرومیت ها و نداشتن ها در حوزه ورزش، از ظرفیت های انسانی و طبیعی خوبی برخوردار است. اکنون که بیش از یک سال از روشن شدن فتیله ورزش این شهرستان و شکل گیری هیئت های مختلف ورزشی می گذرد هیئت کوهنوردی راز و جرگلان قله های بینالود، آلاداغ و بام ایران (دماوند) را همچون مشکلات و موانع شان زیر پا گذاشته اند و قامت گروه کوهنوردی همچون کوه استوار است.

سرپرست هیئت کوهنوردی راز و جرگلان در این باره با بیان این که از شکل گیری این هیئت یک و نیم سال می گذرد می گوید: هیئت کوهنوردی شهرستان متشکل از ۳۵ نفر است که حدود ۲۰ عضو فعال دارد و هر روز هفته در ساعات ۵ تا ۷ برنامه کوهنوردی در مرکز شهرستان برگزار می شود. الهامی با بیان این که به مناسبت های مختلف برنامه کوهنوردی برگزار می شود اظهار می کند: صعود به قله های مختلف و برگزاری برنامه هایی از قبیل ورزش صبحگاهی و پیاده روی خانوادگی در شهرستان نقش گسترده ای در تشویق اهالی برای حضور در هوای پاک و طبیعت بکر منطقه و بهره مندی از ظرفیت ها دارد. وی با اشاره به این که به جز برخی قله ها و ارتفاعات شهرستان کوهنوردان قله های بزداغی، آلاداغ، بینالود و دماوند را فتح کرده اند می افزاید: برای صعود به قله دماوند در بخش تجهیزات مساعدت هایی از طرف هلال احمر و بسیج مقاومت شهرستان صورت گرفت که توانستیم مقداری کلاه، دستکش، عصا و کیسه خواب خریداری کنیم. وی ادامه می دهد: کوهنوردان شهرستان حفظ مراتع و نگهداری از جنگل ها را امری مهم می دانند و در مهار آتش سوزی گسترده اخیر در قرق دره باغ حضوری فعال داشتند. وی تصریح می کند: راه اندازی اولین باشگاه کوهنوردی و تورهای گردشگری شهرستان را در برنامه داریم که می تواند در راستای شناسایی ظرفیت های ورزشی و توسعه این رشته و صنعت گردشگری نقش آفرینی کند. در این باره سرپرست اداره ورزش و جوانان راز و جرگلان با اشاره به این که هیئت نوپای کوهنوردی راز و جرگلان از هیئت های فعال این شهرستان است می گوید: برگزاری پیاده روی عمومی در راز و حضور ۲۰ درصدی جمعیت مرکز شهرستان و صعود به قله دماوند از برنامه های موفق هیئت کوهنوردی راز و جرگلان و در ترغیب اهالی به ورزش کوهنوردی اثر گذار بوده است. لنگری می افزاید: تعداد اعضای هیئت و کوهنوردان و تعداد بیمه شدگان بیانگر ظرفیت بالا و مطلوب منطقه است. وی تصریح می کند: در حاشیه پیاده روی خانوادگی در راز کلاس آموزشی صخره نوردی با همکاری هلال احمر شهرستان برگزار شد که در صعود کوهنوردان به ارتفاعات بی تاثیر نخواهد بود.

> تعداد اعضای هیئت و کوهنوردان و تعداد بیمه شدگان بیانگر ظرفیت بالا و مطلوب منطقه است

اینجا ورزش

چند ورزش برای درمان زانو درد

افراد مبتلا به آرتریت زانو باید پنج روز در هفته و هر روز ۳۰ دقیقه ورزش آرتروز زانو و ورزش زانودرد را انجام دهند.
شما می توانید ورزش آرتروز زانوی خود را به سه جلسه در هر روز تقسیم کنید، این کار عملکرد خوبی را برای شما به همراه خواهد داشت. در عرض چهار تا شش هفته با درمان آرتروز زانو با ورزش باید حرکت بهتر و کمتری را تجربه کنید.

قدم های نشسته

ورزش هایی برای درد زانو: این حرکت باعث تقویت عضلات ران و باسن می شود. بنابراین شما به راحتی می توانید پیاده روی کنید و یا از صندلی بلند شوید.
- صاف روی صندلی بنشینید.
- پاهایتان باید روی زمین باشد.
- پای راست را با زانوی خمیده از زمین بلند کنید.
- ۵ ثانیه پایتان را در هوا نگه دارید و سپس به آرامی پای خود را روی زمین بگذارید.
- این حرکت را ۱۰ بار انجام دهید سپس استراحت کنید. ۱۰ بار دیگر هم انجام دهید و سپس پای خود را عوض کنید.
- اگر برایتان سخت است، برای بالا بردن پا، از دستان تان هم می توانید کمک بگیرید.

یکی دیگر از ورزش های مناسب برای رفع زانو درد این است که مستقیم پا را بالا بیاورید.
- به پشت دراز بکشید.
- آرنج های خود را روی زمین قرار دهید و سر خود را بالا بیاورید.
- زانوی چپ خود را خم کنید.
- کف پاها باید روی زمین باشد.
- پای راست خود را صاف و بلند کنید. انگشتان پا باید رو به بالا باشند.
- عضلات ران پای راست خود را سفت کنید.
- باید دقت کنید که برای بالا آوردن پا، نباید از عضلات پشت استفاده کنید.
- ۵ ثانیه در این حالت بمانید و سپس به آرامی پای خود را روی زمین بگذارید.
- ۱۰ بار این حرکت را انجام دهید و سپس استراحت کنید. ۱۰ بار دیگر نیز انجام دهید و بعد پای خود را عوض کنید.

اگر پای خود را به سختی بالا می برید، این ورزش را انجام دهید. این ورزش بر عضله چهار سر ران تاثیر دارد.

اخبار ورزشی

اعزام کاراته کاها به رقابت های کشوری

میم پرور - تیم کاراته بانوان فاروج به مسابقات کشوری اعزام شد. رئیس اداره ورزش و جوانان فاروج به خبرنگار ما گفت: تیم شهرستان فاروج به نمایندگی از استان در این مسابقات حضور دارد. «علی اکبر کیوان» افزود: تیم اعزامی متشکل از ۹ ورزشکار، یک مربی و یک سرپرست است که طی دو روز با حریفان خود به میزبانی کرج رقابت می کنند. وی بیان کرد: تامین هزینه مسابقات از سوی اداره ورزش و جوانان شهرستان پرداخت شد. وی تصریح کرد: نرجس عابدزاده، فاطمه وافری، بهار کیانی، عصمت سجادی مقدم، مبینا منصوری، سپیده سجادی مقدم، نفیسه منصوری، زهرا لحیه و سکینه نقدی اعضای اعزامی به این رقابت ها را تشکیل می دهند.

مسابقات ووشوی جام قهرمانان

چهارمین دوره مسابقات ووشوی جام قهرمانان به میزبانی فاروج، با قهرمانی تیم مشهد به پایان رسید. دبیر هیئت ووشوی فاروج به خبرنگار ما گفت: این مسابقات با شرکت بیش از ۱۷۰ بازیکن در ۱۸ تیم از شهرهای مختلف خراسان شمالی و رضوی برگزار شد. «علی دلیر» افزود: مسابقات در ۳۵ وزن و در ۴ رده سنی نونهالان ، نوجوانان ، جوانان و بزرگسالان انجام شد. در پایان مسابقات تیم های مشهد، شیروان، فاروج و قوچان در جایگاه های اول تا چهارم قرار گرفتند.

هندبالی ها در کلاس داوری

شیرازی - هندبالی ها به کلاس داوری درجه ۲ هندبال رفتند. به گزارش خبرنگار ما، فاطمه مرزی، الهام مرزی و میترا محمدی به کلاس داوری درجه ۲ هندبال به میزبانی شاهرود اعزام شدند. این کلاس به مدت ۵ روز در استان سمنان برگزار شد.

کمبود فضاهای ورزشی در پیش قلعه

برومند- یکی از دغدغه‌های شهروندان پیش قلعه در شهرستان مانه و سملقان، کمبود فضاها و امکانات ورزشی است.
اگر چه کلنگ سالن ورزشی جدید در این شهر به زمین خورده ولی با وجود همکاری مردم در اعطای زمین، هنوز با گذشت چند سال پیشرفت چندانی نداشته است.
امانی یکی از علاقه مندان به والیبال عنوان می کند: سالی یک بار مسابقات جام رمضان در سالن فرسوده شهر برگزار می شود و تا سال دیگر هیچ برنامه ای نداریم. رئیس اداره ورزش و جوانان مانه و سملقان نیز می گوید: پروژه احداث سالن ورزشی چند منظوره سرپوشیده پیش قلعه با اعتبار ۷۵۰ میلیون تومان آغاز شد که اکنون ۳۰ درصد پیشرفت فیزیکی دارد و ۷۰ درصد آن تا پایان سال مالی ۹۶ تکمیل خواهد شد.
«کریمان» می افزاید: این پروژه بعد از تکمیل به دهیار تحویل داده یا این که به مزایده گذاشته خواهد شد تا ورزش دوستان شهر پیش قلعه بتوانند از ظرفیت ورزشی آن استفاده کنند.
وی با اشاره به این که، بعد از تکمیل این سالن و زیرساخت هایش ورزش شهر پیش قلعه را تقویت خواهیم کرد عنوان می کند: برای تقویت والیبال این شهر، میله و توپ های والیبال را خریداری کرده ایم تا بعد از اتمام ساخت این سالن، والیبال را که از ورزش های مورد علاقه این خطه است تقویت کنیم.

رویدادهای ورزشی

پایتخت آجیلی؛ میزبان والیبالیست ها

مسابقات والیبال قهرمانی جوانان خراسان شمالی در فاروج، پایتخت آجیل کشور در حال برگزاری است. رئیس اداره ورزش و جوانان فاروج با اعلام این خبر به خبرنگار ما گفت: سومین دوره مسابقات والیبال قهرمانی جوانان استان به مناسبت هفته دفاع مقدس، در سالن شهید حسین پوران شهرستان در حال برگزاری است. «علی اکبر کیوان» افزود: در این دوره از مسابقات، بازیکنانی از تیم های مختلف شهرهای استان و یک تیم از مشهد مقدس حضور دارند که با یکدیگر به رقابت می پردازند. وی اظهارکرد: این مسابقات از سوی اداره ورزش و جوانان شهرستان و با همکاری تربیت بدنی سپاه و هیئت والیبال شهرستان در حال برگزاری است.

اختتامیه جشنواره بسکتبال

شیرازی- مراسم اختتامیه جشنواره اوقات فراغت پسران و دختران در رشته بسکتبال در تالار حافظ شهرداری بجنورد برگزار شد. مسئول روابط عمومی هیئت بسکتبال استان به خبرنگار ما گفت: در این مراسم، علاوه بر توضیح عملکرد به خانواده ها، برنامه شش ماه دوم سال نیز ارائه شد. مهدی غفوریان افزود: بسکتبال استان فضای زیادی برای پیشرفت و توسعه ورزش دارد و در این مسیر تمام کمیته های هیئت بسکتبال همراه بوده اند و در این مراسم به پاس این همراهی از داوران، مربیان، پیش کسوتان و کمیته های هیئت تقدیر و تجلیل شد.وی بیان کرد: در این مراسم از تیم های برگزیده مسابقات تابستانه و مربیانی که در طول روند برگزاری کلاس ها همکاری داشتند نیز تجلیل به عمل آمد.