



جودو و کوراش خراسان شمالی به خبرنگار ما گفت: اردوی آمادگی و انتخابی تیم ملی که در سالن شهید افراسیابی مجموعه ورزشی شیرودی تهران برگزار می شود

**شیرازی-** با وجود نتایج ضعیف تیم جودو در رقابت های جودوی قهرمانی کشور در رده سنی بزرگسالان، ۳ جودوکار استان به اردوی تیم ملی دعوت شدند. رئیس هیئت

## دعوت ۳ جودوکار استان به اردوی تیم ملی

### اخبار ورزشی

## مربی فوتسال در کلاس فیفا

**شیرازی-** مربی فوتسال استان در کلاس آموزشی فیفا به میزبانی تهران شرکت کرد. دبیر کمیته بانوان هیئت فوتبال خراسان شمالی به خبرنگار ما گفت: «آمنه یزدانی» مربی تیم فوتسال به این کلاس ها اعزام شد تا در زمینه به روز کردن اطلاعات بازیکنان نیز بتوانیم به آنچه استان در این رشته نیاز دارد، دست یابیم. «زهرا رحیمی» افزود: همچنین ۱۱ بازیکن از شهرستان های یجنورد، جاجرم و اسفراین در قالب تیم استان به رقابت های کشوری در مینودشت اعزام شدند که «میترا محمدی» به عنوان مربی و «سمیه وجدانی» به عنوان داور، این تیم را همراهی کردند. وی بیان کرد: تمرینات این تیم به طور منظم برگزار شده است و امیدواریم با وجود بی تجربه بودن بازیکنان باز هم نتیجه شایسته ای به دست آید. وی اظهارداشت: قبل از اعزام بازیکنان جلسه ای از سوی کمیته بانوان هیئت فوتبال با آن ها و والدین شان برگزار شد تا ارتباط بین خانواده ها و هیئت بیشتر از قبل شود. وی خاطرنشان کرد: در گروه خراسان شمالی با انصراف تیم قم ۲ تیم قدرتمند مازندران و گلستان حضور دارند که طبق قرعه تیم خراسان شمالی امروز هر دو بازی خود را تنها با چند ساعت اختلاف انجام می دهد که امیدواریم این قرعه بد تاثیر چندانی در نتیجه بازی ها نداشته باشد.

## بجنورد میزبان دوی صحرانوردی کشور

**شیرازی-** بجنورد در هجدهم ماه جاری میزبان مسابقات دوی صحرانوردی بانوان کارگر کشور است. دبیر هیئت دو و میدانی خراسان شمالی به خبرنگار ما گفت: این مسابقات ۱۸ دی ماه در ۲ رده سنی زیر ۳۰ و بالای ۳۰ سال برگزار می شود. «علی اصغر صابری» بیان کرد: تیم سیک سازان صحرانوردی مردان استان نیز ششم ماه جاری به مسابقات کشوری به میزبانی کرمانشاه اعزام خواهد شد. وی ادامه داد: این رقابت ها انتخابی تیم ملی در مسافت ۱۲ کیلومتر است که ۴ دوندۀ استان در آن حضور خواهند داشت.

ورزشکار از استان های مختلف حضور دارند که از خراسان شمالی احمد جفاکش مقدم، محمد محمدی بریمانلو و جواد مرادی دعوت شدگان به اردوی تیم ملی هستند که امیدوارم در این اردو نتایج خوبی

میزبان ۳ جودوکار خراسان شمالی است. «کوروش خسرویار» افزود: بازیکنان تا فردا باید با مدارک شان خود را به مسئولان اردو معرفی و زیر نظر مربیان تیم ملی کار را شروع کنند. وی بیان کرد: در این اردو ۳۴

خود را کشف کنند و آن ها به موقع وارد عرصه ورزش شوند. یک دکترای رفتار حرکتی نیز در این باره می گوید: همه پدران و مادران به این امر واقفند که انجام حرکات ورزشی نه تنها برای سلامت کودک مفید است بلکه باعث رشد مهارت های اجتماعی او می شود و اعتماد به نفس او را افزایش می دهد و از این رو مایل هستند تا فرزندشان به فعالیت های ورزشی بپردازد اما اغلب آن ها نمی دانند که چه ورزشی برای کودک شان مناسب تر است و از چه زمانی باید او را تشویق به ورزش کردن کنند.

شجاعیان می افزاید: مهمترین و بهترین معیار برای انتخاب یک رشته ورزشی مناسب در وهله اول اشتیاق و علاقه کودک است و باید توجه داشت که علاقه او در این میان نقش مهمی دارد زیرا باعث تقویت انگیزه و موفق تر عمل کردن او می شود. پس حتی اگر احساس می کنید و می دانید که این علاقه، علاقه ای گذرا و موقتی است، باز به فرزندتان اجازه دهید که آن را تجربه کند. گاهی اوقات زمان لازم است تا کودک ورزش مورد علاقه اش را کشف کند.

وی ادامه می دهد: فعالیت ورزشی مناسب برای کودکانی که دچار مشکلاتی مانند کمبود اعتماد به نفس، شرم و خجالت هستند، می تواند به رشد شخصیتی آن ها کمک کند. بنابراین در اینجا لازم است که پدر و مادر ابتدا در پی کشف معضل و کمبودی که کودک از آن رنج می برد باشند و بعد با پیشنهاد ورزش مناسب به او کمک کنند تا بر آن غلبه کند. وی می گوید: سومین معیار برای انتخاب یک رشته ورزشی مناسب سن کودک است. شما به عنوان پدر و مادر و بزرگتر باید آگاه باشید که فرزندتان هنوز توانایی جسمانی زیادی برای بعضی از ورزش های سنگین ندارد و یا هنوز قادر نیست ورزش هایی را که جمعی بوده و انجام آن ها مستلزم داشتن روحیه همکاری و تعامل بین اعضای گروه مفید بود. «مریم محمدی» بیان می کند: ولی ورزش به شکل جدی در مهدی که فرزندم را گذاشته ام وجود ندارد و خلاصه می شود به بازی های کودکانه که گرچه برای تفریح بچه ها خوب است ولی باز هم توقع من از ورزش چیز دیگری است و دوست دارم از همین سن استعداد فرزندم کشف شود.

وی اظهار می دارد: من علاقه مند هستم فرزندم به یک رشته ورزشی علاقه مند شود و استعدادش در آن رشته بروز پیدا کند و طی سال این اتفاق بیفتد نه این که فقط تابستان، کلاس های شلوغ اوقات فراغت میزبان بچه های هم سن و سال باشند. وی از مسئولان می خواهد به ورزش رده سنی خردسالان هم توجه کنند تا والدین بتوانند استعداد های فرزندان

## چه ورزش هایی برای کودک کان مناسب است؟

# دغدغه ها برای ورزشی کودک گانه

کلاس ژیمناستیک ۲ تکنیک یاد بگیرد ولی حتی غلت زدن ساده هم برایش سخت و دشوار است در حالی که پسر پر جنب و جوشی دارم و مطمئنم به خوبی از پس حرکات بدنی بر می آید. یکی دیگر از مادران با خنده می گوید: تمام ورزش دختر من به جامپینگ در پارک کودکان محدود می شود و این به خاطر ترس من از سالن های ورزشی است. شاکری یادآور می شود: از آن جایی که خودم در کلاس آمادگی جسمانی فعالیت می کنم دختر ۵ ساله ام را چند جلسه همراه خودم بردم ولی تهویه نامناسب و شرایط بد کلاس از نظر از دحام جمعیت باعث شد فکر کنم دخترم به جای این که مشتاق ورزش کردن شود دلزده می شود و به همین دلیل دیگر دخترم را همراه خودم نمی برم. وی بیان می کند: مشتاق کردن فرزندم به ورزش باید راهکاری داشته باشد که متأسفانه من هنوز آن راه را پیدا نکرده ام. یکی، ۲ بار که او را برای حضور در سالن های ورزشی بسکتبال و ژیمناستیک بردم کم طاقتی کرد و تمام حرفش هم این است که هم سن و سالانش

**شیرازی-** ورزش کودکان به هیچ وجه بی اهمیت نیست و آن جایی که پدر و مادر ها دغدغه این را دارند که فرزندشان ورزش را با چه رشته ای شروع کند و کدام سالن برای او امن تر است به ورزش کودکان توجه بیشتری می شود. یکی از مادران می گوید: همیشه همه دغدغه ورزش دانش آموزی را دارند و رده سنی پایه را در ورزش دانش آموزی می بینند در حالی که دوست دارم پسر ۵ ساله ام از حالا وارد رشته ورزشی شود ولی وقتی می بینم باید با بچه های بزرگ تر از خودش هم کلاس شود از این نگران می شوم که به او کمتر توجه شود. صدیقه رضایی می افزاید: برابم توجه مربی به بچه ام مهم است ولی وقتی تابستان او را به کلاس ژیمناستیک بردم متوجه شدم بچه های در این سن را فقط سرگرم می کنند و ساعت شان بدون این که درست ورزش کنند و یا انرژی شان تخلیه شود تمام می شود. وی اظهار می دارد: برای من مهم است که پسرم در

در کلاس حضور ندارند و مجبور است با بزرگ تر از خودش ورزش کند. یکی دیگر از والدین از نقش کم رنگ مهد کودک ها در ورزش می گوید و بیان می کند: یکی از دلایلی که مهد کودک را برای فرزندم انتخاب کردم ورزش کردن پسرم با هم سن و سالانش و داشتن تحرک مفید بود. «مریم محمدی» بیان می کند: ولی ورزش به شکل جدی در مهدی که فرزندم را گذاشته ام وجود ندارد و خلاصه می شود به بازی های کودکانه که گرچه برای تفریح بچه ها خوب است ولی باز هم توقع من از ورزش چیز دیگری است و دوست دارم از همین سن استعداد فرزندم کشف شود.

وی اظهار می دارد: من علاقه مند هستم فرزندم به یک رشته ورزشی علاقه مند شود و استعدادش در آن رشته بروز پیدا کند و طی سال این اتفاق بیفتد نه این که فقط تابستان، کلاس های شلوغ اوقات فراغت میزبان بچه های هم سن و سال باشند. وی از مسئولان می خواهد به ورزش رده سنی خردسالان هم توجه کنند تا والدین بتوانند استعداد های فرزندان

به دست آورد و به عضویت تیم ملی نیز در آیند. وی اظهار داشت: جودوکاران استان هر سال در اردوی تیم ملی سهم قابل توجهی دارند که امیدواریم امسال این ۳ ورزشکار توانایی های خود را ثابت کنند.

### رویدادهای ورزشی

## پیروزی والیبالیست ها

والیبالیست های نوجوان اسفراینی در بازی دوستانه مقابل فاروج به پیروزی رسیدند. رئیس هیئت والیبال شهرستان اسفراین با اعلام این مطلب به خبرنگار ما گفت: رقابت های والیبال دوستانه نوجوانان اسفراین و فاروج به میزبانی سالن آموزشگاه های فاروج برگزار شد که اسفراین با نتیجه ۳ بر صفر تیم فاروج را مغلوب کرد. «مهدی قویدل» افزود: بازی های دوستانه با شهرستان های خراسان شمالی و رضوی به طور جدی پیگیری می شود.

## رقابت های دوو میدانی کاران



نوجوانان و جوانان اسفراینی در مسابقات دوو میدانی به رقابت پرداختند. کارشناس مسئول امور ورزش اداره ورزش و جوانان شهرستان اسفراین به خبرنگار ما گفت: این رقابت ها با حضور ۸۰ ورزشکار در دو گروه نوجوانان و جوانان در بخش های ۸۰۰ متر و هزار و ۵۰۰ متر برگزار شد. «سلطان رضا غلامی» افزود: در رده سنی نوجوانان، ارسلان آقایی، علی جعفری و رضا تازی به ترتیب صاحب عناوین اول تا سوم شدند. وی خاطر نشان کرد: در رده سنی جوانان نیز، سجاد مهرابی اول و سعید گریوانی دوم شد و طالب عزیزاده هم بر سکوی سوم ایستاد.

## آغاز لیگ والیبال

رئیس هیئت والیبال شهرستان اسفراین از برگزاری لیگ والیبال در این شهرستان خبر داد. «مهدی قویدل» با اعلام این مطلب به خبرنگار ما گفت: فراخوان ثبت نام تیم ها از سوی هیئت به علاقه مندان رشته والیبال اعلام شده است. وی گفت: لیگ والیبال اسفراین در ماه جاری آغاز خواهد شد.

# صبحانه با ما در پیتزا داریوش

## ارائه بهترین و کاملترین صبحانه در رستوران و یا محل کار شما



http://telegram.me/PIZZADARIUSH1



pizza.dariush

ساعت پذیرایی: همه روزه ۷/۳۰ الی ۱۰/۳۰ جمعه ها صبح ۸ الی ۱۲/۵

بجنورد، میدان خرمشهر، ابتدای خیابان ولیعصر (شهرک فرهنگیان) ۳۲۲۵۰۰۲۲ (۰۵۸)