



**شیرازی -** ۴ جودوکار استان به اردوی آمادگی تیم ملی جودوی جوانان دعوت شدند. رئیس هیئت جودو و کوراش خراسان شمالی به خبرنگار ما گفت: «الیاس پاکدل»، «جواد مرادی»، «محمد خسروی» و «حامد رشیدی» به اردوی آمادگی تیم ملی جودو در رده سنی جوانان برای شرکت در مسابقات آسیایی هندوستان دعوت شدند. «کوروش خسروی» افزود: این اردو ۲۸ خرداد تا ۱۰ تیر ماه در مجموعه ورزشی

## ۴ جودوکار استان در اردوی تیم ملی

علم ورزش با سرعت نور به روز می شود

# شروعی برای ورزش

عکس: آرشیو چگونه گرم کنیم

شیرازی

یکی از دغدغه های این روزهای ورزش دوستان و اهالی ورزش و البته مربیان، گرم کردن صحیح بدن قبل از ورزش است؛ گرم کردنی که اگر درست باشد باعث هرچه بهتر انجام شدن تمرینات می شود و اگر درست و اصولی انجام نشود آسیب ها و دردهایی را به همراه دارد و مشکلات جدی را هم به وجود می آورد. در این باره به سراغ اهالی این رشته رفتیم تا نظر آن ها را درباره این که چگونه ورزش را شروع کنیم بدانیم.

«بیزن شیردل» که در باشگاه بدنسازی در تاجیکستان فعالیت دارد، می گوید: مقاله ای خواندم درباره این که حرکات کششی ایستا را برای سرد کردن نگه داریم و برای گرم کردن از آن استفاده نکنیم و بیشتر حرکاتی را که باعث بالا بردن ضربان قلب می شود انجام دهیم.

«الناز احدی» مدرس دانشگاه و مربی والیبال نیز در این باره اظهار می دارد: برای گرم کردن از حرکات کششی استفاده می کردم و بعد از آن جنبشی و بعد گرم کردن تخصصی چرا که تا الان هر کلاسی که گذراندم بر این پایه بوده و همیشه فکر می کردم صحیح است زیرا با این روش بدن را از یکنواختی برای تمرین جدی خارج می کنیم و با حرکات کششی عضلات از خواب بیدار می شوند. ای کاش مرجعی مطمئن وجود داشته باشد که علم اصول تمرین و گرم کردن که به روز می شود ما هم بتوانیم استفاده کنیم.

«بهمن جباری» کارشناس ارشد تربیت بدنی نیز می گوید: گرم کردن بدن و بالا رفتن حرارت بدن، عضلات و مفاصل را آماده فعالیت می کند و انجام حرکات کششی هم مفاصل را برای انجام حرکاتی که نیاز به دامنه حرکتی بیشتر دارند آماده می کند که در جریان فعالیت با فشارهای ناگهانی آسیبی به مفاصل وارد نشود.

«تفضلی» مربی تیم کشتی استان هم معتقد است: گرم کردن کشتی گیران در اصطلاح از

«حرکات کششی حذف و یا رد علمی نشده است، اما حرکات کششی در ابتدای تمرین نقش مثبتی ندارد و حتی تحقیقات نشان داده که حرکات کششی قبل از تمرین باعث کاهش قدرت می شود»

چون نه تنها عضلات را بیدار و گرم نمی کند بلکه باعث آرامش می شود که برای شروع تمرین مناسب نیست. «مریم عطاران» می افزاید: حرکات جنبشی یا همان کشش های پویا علاوه بر این که بسته به نوع تمرین انتخاب می شوند بستگی به بدن عضلات را برای فعالیت آماده می کنند و بدن آن حرکات پویا باشد تا ضربان قلب بالا رود.

یکی از اساتید دانشگاه هم که سال ها مربی والیبال استان نیز بوده است، اظهار می دارد: برای گرم کردن حرکات کششی ایستا مناسب نیست



گوید: هدف گرم کردن عمومی افزایش جریان خون و افزایش دمای بدن است، این کار بدن را آماده متابولیسم لازم برای ورزش می کند و گرم کردن عمومی که من انجام می دهم هدفمند است و حرکت کششی در آن ندارم. دکتر «احسان قهرمانلو» می افزاید: گرم کردن عمومی می تواند برای افزایش کارایی ورزشکار و کاهش نقاط ضعف موثر باشد، در تمرینات با تیم شنا، فریز بی و یا فوتبال بازی می کنم یا از reaction board استفاده می کنم که علتش این است که شناگر ها سایر مهارت های شان مثل دویدن، پریدن، غلت خوردن و ... و پایین است.

وی تصریح می کند: البته حرکات کششی حذف یا رد علمی نشده است، اما حرکات کششی در ابتدای تمرین نقش مثبتی ندارد و حتی تحقیقات نشان داده که حرکات کششی قبل از تمرین باعث کاهش قدرت می شود. وی خاطرنشان می کند: اگر هدف افزایش دامنه حرکتی است حرکات کششی باید در پایان تمرین انجام شود. وی ادامه می دهد: آسیب رسیدن به تاندون ها ناشی از نبود انعطاف پذیری و یا تعادل نداشتن بین عضلات موافق و مخالف است.

نوجوانان و جوانان توانسته ایم به هدف مان نزدیک شویم. وی اضافه کرد: با تیم داری در لیگ های کشور و داشتن شرایط خوب می توانیم بیشتر از این ها به این رشته سر و سامان دهیم. وی عنوان کرد: خراسان شمالی استعدادهای بسیار خوبی را در جودو دارد که با کمی توجه می توان این استان را به قطبی برای جودوی ایران تبدیل کرد.

یادداشت

فردا دیر است

**حیدرزاده-** آن روزها همه جا پر از شور و نشاط بود و اگر کودکی در گوشه ای می نشست و در بازی بچه های دیگر شرکت نمی کرد به او انگ بیمار بودن می زدند. آن روزها که همه چیز در عین سادگی بود و روزها مثل شب هایش یک رنگ بود و یکپارچه، بچه ها از هر چیزی برای بازی کردن بهره می بردند از قلوه های سنگ برای یک قل، دو قل بازی کردن و یا از هفت تکه سنگ صاف برای بازی هفت سنگ. لاستیک های کهنه را با چوب می زدند و پا به پای آن ها می دویدند و پا با تکه ای کش سر گرم می شدند و به نوبت از روی آن می پریدند.

همه ما شمع، گل، پروانه را یادمان است، بازی گرم به هوا و قائم باشک بازی که تفکر و تحرک وصف ناپذیری پشت آن ها بود و همه این خصوصیت ها را بازی های دسته جمعی با خود به همراه داشت و از و کودکان را برای مراحل مختلف زندگی آماده می کرد. بازی الک، دولک، وسطی، کمر بند بازی، لی لی، طناب کشی و... تنها سرگرمی نبود بلکه ایجاد اتحاد و وحدت بین کودکان، محبت و صمیمیت، تقویت و پرورش قوای جسمی و روحی و فکری را در پی داشت. آن روزها از در انزوا بودن بچه ها خبری نبود و کودکان حتی اگر برای اولین بار همدیگر را می دیدند با سرعت با هم آشنا می شدند و با وجود این که وسیله ای برای بازی نداشتند باز هم تحرک و دویدن به دنبال هم را به یک جانشین ترجیح می دادند. نه این که مثل این روزها بیشتر کودکان سر در گریبان هستند و انرژی و ایام خود را پشت سیستم رایانه و یا تلفن همراه هدر می دهند. ما کجا ایستاده ایم کجای این دنیا و چگونه می گذاریم کودکان مان یعنی همان سرمایه های اصلی زندگی مان این گونه به هدر بروند؟

در حالی که بازی هایی که در گذشته های نه چندان دور دور پر بود از اتحاد، همدلی و صمیمیت که در اوج سادگی درس زندگی بود برای کودکان، بازی هایی که در قالب بازی های رایانه ای به کودکان امروزی عرضه می شود اگرچه تصاویر پرتحرک و پرهیجانی دارد اما کودکان را در جای خودشان میخکوب می کند و بی تحرکی را به ارمان می آورد.

احیای بازی های بومی و محلی که اکنون دنیای فناوری بر آن سایه افکنده است باید بیش از پیش در دستور کار قرار گیرد تا هر چه زودتر سایه پررنگ بازی های رایانه ای کمرنگ شود. بازی های بومی و محلی به سرعت در حال فراموشی هستند و بازی هایی که در گوشه های تلفن همراه برای فرزندان نصب می کنیم روز به روز جذاب تر و مهیج تر می شود غافل از این که این بازی ها روی بینایی و شنوایی تاثیر منفی می گذارد و چاقی و پرخاشگری را در پی دارد در حالی که بازی های قدیمی تمام ملاک های لازم را برای پرورش جسم و روح داشتند مثل استقامت بدنی، افزایش بینایی و شنوایی و تمرکز، بازی هایی که به مکان، امکانات و ابزار خاصی نیاز نداشت. کمی به فکر باشیم، فردا دیر است. بازی های رایانه ای در حال هضم کردن سلامتی کودکان مان هستند.

چام رمضان

مسابقات فوتسال به شب هفتم رسید



مسابقات فوتسال جام رمضان در پنجورد پیگیری شد. رئیس هیئت فوتبال استان گفت: شب هفتم این رقابت هانیز در سالن ۱۲۰۰ نفره پنجورد برگزار شد. جعفرزاده افزود: در ادامه این رقابت ها تیم برند اسپورت ۲ بر صفر تیم بازرگانی زرین را شکست داد و بازی تیم های اکسوس و برگ سبز اسفراین با نتیجه ۲ بر ۲ به تساوی رسید. وی بیان کرد: تیم شهید حمیدی زاده نیز ۹ بر یک تیم فردوسی جنوبی را از پیش رو برداشت و دیدار تیم های بنیان بتن و پیام نور ۳ بر یک به نفع تیم پیام نور به پایان رسید.

رقابت بانوان

بانوان والیبالست پنجورد هم مهمان شب های والیبال این رشته هستند. به گزارش خبرنگار ما، این رقابت ها با حضور ۱۰ تیم در سالن ملت پنجورد برگزار می شود که هر شب دو بازی انجام می دهند. این رقابت ها که از ۲۵ خرداد شروع شده تا ۱۳ تیرماه ادامه خواهد داشت. در این بازی ها تیم عایق ملت از تیم بسیج بازی را بر دو تیم ملورین نیز تیم تک سیستم را شکست داد تا بقیه بازی ها در شب های بعد پیگیری شود.

ادامه شب های والیبال

رقابت های والیبال کارگران در پنجورد ادامه دارد. سرپرست فنی این رقابت ها گفت: در این مسابقات تیم هلال احمر مقابل تیم فاروج به پیروزی رسید، تیم ناجا در دیداری مهیج تیم پر مهره استخر کارگران را شکست داد و تیم داروخانه دکتر مرادی در جدالی نزدیک تیم ابزار نعمتی را از پیش رو برداشت.



**پکیج دیواری**

**گرمایران**

**BAXI**

**محصول مشترک گرم ایران و BAXI ایتالیا**

**فروش ویژه**

**نمایندگی فروش و خدمات پس از فروش - بزرگمهر**

**بجنورد - خیابان آزادی (حنایی) نبش آزادی ۱۴**

**۰۵۸-۳۲۲۴۷۸۰۸**

**۰۹۱۵۳۸۴۹۹۰۱**

**GARMIRAN**

**۵ سال گارانتی**

**فروشی**

**یک واحد آپارتمان واقع در خیابان شهریار، مجتمع الفدیر، طبقه اول واحد ۴، زیربنا ۸۱ متر، با امتیازات کامل بفروش می رسد.**

**قیمت توافقی ۰۹۰۱۷۶۷۱۵۳۵**

۰۹۱۵۱۸۷۶۵۸۹

**خرید و فروش**

تعمیر، نصب، شارژ و لوله کشی

توکار، کولرهای گازی

اسپلیت و پنجره ای

**بجنورد - جعفر دهگامی**

۰۹۱۵۱۸۷۶۵۸۹

**بذیرش آگهی و اشتراک**

روزنامه خراسان - خراسان شمالی - روزبازار

۰۹۱۵۱۸۷۶۵۸۹

**فروشگاه ورزشی**

**انیس اسپرت**

**Anis Sport**

بجنورد ۱۷ شهریور جنوبی

۵۰ متر پایین تراز ایستگاه دانشگاه

نبش کوچه دبستان قدس

**رهن و اجاره**

**خرید و فروش**

**خود را به ما بسپارید**

**آدرس: دو چار روبروی سوپر حقیقی**

**۰۹۱۵۱۸۷۲۲۷۲**

**۰۹۱۵۷۶۸۲۵۴۰**

**مجید فتح زاده**

**آگهی مزایده (نوبت اول)**

در مورد پرونده اجرائی کلاسه ۹۴۳۵۱۴ ش ۱ اجرای احکام مدنی بجنورد و به موجب دادنامه شماره ۹۳۰۹۷۷۵۸۴۰۶۰۰۹۱۲ صادره از ش ۶ حقوقی بجنورد، فیما بین محکوم لها رضا ساجدی رشوانلو فرزند غلامعلی و محکوم علیه شکارا... وحدانی فرزند عبدالعلی با موضوع مطالبه طلب به میزان ۱۱۴/۵۵۸/۳۰۷/۷۸۶ ریال می باشد با عنایت به انجام کارشناسی باغ توقیفی محکوم علیه به مشخصات ذیل الذکر: ۱- نیمی از یک چهارم سه و نیم سهم از هفت سهم از مدار هشت سهم مشاع از شش دانگ پلاک ۳۷ فرعی از ۱۳۷ اصلی بخش دو بجنورد از باغ به مساحت حدود ۱۷۰۰ متر مربع از باغ شمر شامل درختان زردآلو، آلبالو، هلو، گردو و گیلاس واقع در شهرستان بجنورد روستای رشوانلو که توسط کارشناسان رسمی دادگستری هر مترمربع ۲۷۰/۰۰۰ ریال و کل مساحت باغ به مبلغ ۴۵۹/۰۰۰/۰۰۰ ریال ارزیابی گردیده است و این که پس از سیر مراحل قانونی مقرر گردیده کل باغ مذکور در روز سه شنبه مورخ ۱۳۹۵/۰۴/۱۵ ساعت ۱۱:۳۰ الی ۱۲:۰۰ و از طریق مزایده حضوری در محل اجرای احکام مدنی دادگستری بجنورد به فروش برسد، بنابراین متقاضیان شرکت در جلسه مزایده می توانند پنج روز قبل از موعد مقرر در این اجرا حاضر و از کم و کیف موضوع مطلع و در صوت تمایل از مورد مزایده بازدید نمایند. بدیهی است مزایده از قیمت کارشناسی شروع و به بالاترین قیمت پیشنهادی واگذار خواهد شد و ده درصد مبلغ پیشنهادی فی المجلس از برنده مزایده اخذ و مابقی مبلغ نیز ظرف یک ماه وصول خواهد شد و در صورت عدم پرداخت الباقی (نود درصد) در مهلت مقرر، مبلغ تودبعی پس از کسر هزینه مزایده به نفع دولت ضبط و مزایده تجدید می گردد.

**علی شیردلان - دادورز شعبه اول اجرای احکام مدنی دادگستری بجنورد**

۰۹۱۵۰۸۹۵۱۱

۰۹۱۵۰۸۹۵۱۱