مربیان جودو در کلاس فدراسیون

شیرازی- مربیان جودوی پایگاه های قهرمان پروری کشور به کلاس آموزشی فدراسیون دعوت شدند.رئیس هیئت جودو و کوراش استان به خبرنگار ما گفت: این فدراسیون در نظر دارد اولین دوره آموزش مربیان پایگاه‌های قهرمانی را ۱۷ اسفند ماه در محل دفتر فدراسیون جودو برگزار کند.کوروش خسرویار افزود: در این کلاس ۹ مربی از ۴ استان کشور حضور دارند که بیشترین تعداد متعلق به مربیان خراسان شمالی است.وی بیان کرد: الیاس علی اکبری، رضا مهنان و علی محمدنیا سه مربی استان هستند که در این کلاس ها شرکت خواهند کرد.وی ادامه داد: در این دوره آموزشی، کلاس توجیهی قهرمانی توسط رئیس فدراسیون، کلاس استعدادیابی توسط نایب رئیس فدراسیون، آموزش جودو برای نونهالان توسط مسئول کمیته نونهالان و آموزش قوانین جدید داوری توسط رئیس کمیته داوران انجام خواهد شد تا شرکت کنندگان بیشتر با تمام موارد قهرمان پروری آشنا شوند.

اخبار ورزشی

کلاس مربی گری بوکس

کلاس مربی گری بوکس درجه‌های ۲ و ۳ پانزدهم‌ماه جاری در بجنورد برگزار می شود.دبیر هیئت بوکس خراسان شمالی به خبرنگار ما گفت: این کلاس ها توسط استاد «کیهانی» از مدرسان فدراسیون برگزار می شود.مهدی عباس آبادی افزود: برای حضور در این کلاس‌ها داشتن حداقل مدرک دیپلم و دارا بودن حداقل سن ۲۲ و حداکثر ۲۴ سال الزامی است.

جام نوروز فوتسال

دومین دوره مسابقات فوتسال جام نوروز در روزهای آغازین فروردین سال ۹۶ در سالن ۱۲۰۰ نفره مجموعه ورزشی شهید علیدخت بجنورد برگزار خواهد شد.مسئول کمیته فوتسال هیئت فوتبال خراسان شمالی به خبرنگار ما گفت: این رقابت ها به صورت آزاد برگزار خواهد شد و هر تیم حداکثر ۱۰ بازیکن به همراه یک مربی و یک سرپرست خواهد داشت.محسن خالصی افزود: قرعه کشی این رقابت ها ۲۸ اسفند ماه سال جاری در دفتر هیئت فوتبال استان انجام می شود.

فردا، شیروان میزبان چوخه‌کاران

عوض زاده- رقابت های کشتی با چوخه یادواره شهدای آتش نشان، فردا در شیروان برگزار می شود.رئیس اداره ورزش و جوانان شیروان با بیان این مطلب گفت: این رقابت ها با حضور چوخه کارانی از استان های خراسان شمالی و رضوی عصرفردا در سالن پوررضای شیروان برگزار می شود.«علی خالق زاده» با بیان این که این رقابت ها از ساعت ۱۴ به صورت رسمی آغاز خواهد شد گفت: مسابقات در ۵ وزن ۶۵، ۷۵، ۸۵، ۹۵ و +۹۵ کیلوگرم برگزار و به نفرات اول تا سوم جوایز نفیسی اهدا خواهد شد.

به بهانه حضور هندبالیست های استان در لیگ دسته ۳ کشور

هندبال به دنبال سالن اختصاصی

شیرازی

هندبالیست ها خانه ندارند، درست مانند بسیاری از رشته های ورزشی که این مشکل را دارند. نبود سالن های اختصاصی برای رشته های مختلف ورزشی تبدیل به حسرت بزرگ ورزشکاران شده و همیشه دل شان خوش است که بتوانند ساعتی را از هیئت های ورزشی که در مزایده ها برنده شده اند برای تمرین بگیرند.

این مشکل را هندبالیست های استان هم دارند. آن ها گرچه سه روز در هفته دو زمان تمرینی برای بانوان و یک زمان تمرینی برای آقایان در اختیار دارند ولی این ساعت ها جوابگوی نیاز ورزشکاران این رشته نیست. این ها را نوشتیم که برسیم به این نکته شیرین که با این وجود هیئت هندبال خراسان شمالی یک تیم در لیگ دسته ۳ مردان کشور دارد و یک تیم هم در لیگ کشوری بانوان. این ها را نوشتیم که بگوییم دستان خالی هم باعث نمی شود بعضی ها کنار بکشند و همین باعث می شود هیچ بهانه ای را برای به تعطیلی کشاندن رشته های ورزشی قبول نکنی. برگردیم به هندبال؛ هندبالی که آن قدر مورد توجه است که رئیس هیئتش بارها تاکید کرد که ما نه کمبود نیروی انسانی داریم، نه کمبود ورزشکار، نه مربی و نه داور. دکتر «خجسته» که البته مدت زیادی از ریاستش در هیئت هندبال استان نمی گذرد می گوید: هندبالیست های گرمه به نمایندگی از استان در لیگ مناطق استان شرکت کردند و در حال حاضر برای حضور در لیگ دسته ۳ کشور آماده می شوند. وی البته این را هم توضیح می دهد که از آن جایی که فدراسیون در لیگ دسته ۳ کشور فعال نبود به منظور حضور بیشتر استعدادها بدون توجه به رتبه بندی لیگ مناطق و با توجه به عملکرد خوب تیم هایی را برای حضور در لیگ دسته ۳ کشور معرفی کردند که تیم هندبال گرمه نیز یکی از ۸ تیم راه یافته به این لیگ است. وی بیان می کند: در تمام کشور اوضاع مالی برای حمایت از ورزش بد است و خیلی از تیم ها توان اعزام ندارند ولی برای تیم گرمه هم خودشان به دنبال حامی مالی هستند و هم ما پیگیری می کنیم که به طور حتم این تیم به مسابقات اعزام می شود و حضور در مسابقات برای ما بسیار مهم است. وی اظهار می دارد: بانوان هندبالیست استان هم خود را برای حضور در لیگ کشور آماده می کنند. او تصریح می کند: چندی پیش بود که بانوان در لیگ مناطق مقام دوم را از آن خود کردند و به عنوان تیم دوم به مسابقات راه یافتند.«خجسته» یادآور می شود: قرار بود اوایل اسفند مسابقات بانوان برگزار شود که با توجه به انتخابات فدراسیون این مسابقات احتمالا به اواخر ماه جاری موکول شود.

> هندبالیست‌های گرمه به نمایندگی از استان در لیگ مناطق استان شرکت کردند و در حال حاضر برای حضور در لیگ دسته ۳ کشور آماده می‌شوند

وی عنوان می کند: برای استعدادیابی با آموزش و پرورش جلسه ای داشتیم چرا که ما هم می خواهیم در این رشته استعدادهای خوب و نخبه داشته باشیم تا با استعدادسوزی ورزشکاران روبرو نشویم.رئیس هیئت هندبال استان یادآور می شود: مشکل ما فقط نداشتن سالن اختصاصی است و هیچ مشکلی در زمینه نیروی انسانی نداریم.وی خاطر نشان می کند: شهرستان های بجنورد، شیروان، مانه و سملقان، گرمه و اسفراین در این رشته فعال هستند و در فاروج هم این رشته راه افتاده که البته نیاز به توجه بیشتر است و در شهرستان های فعال هم در یک بخش یا بانوان و یا آقایان فعالیت دارند که امیدوارم بتوانیم در هر دو بخش این رشته را در تمام استان فعال کنیم.

همگام با کوهنوردی و تیراندازی دانشجویی

کوهنوردی و تیراندازی دو رشته متفاوت بین دروس دانشگاهی، این روزها مورد استقبال دانشجویان قرار گرفته است.مدیر گروه تربیت بدنی دانشکده سما و دانشگاه آزاد اسلامی بجنورد به خبرنگار ما گفت: علاوه بر رشته های همیشگی در تربیت بدنی مانند فوتسال، پینگ پنگ، هندبال، ژیمناستیک، بسکتبال و دیگر رشته هایی که همیشه بوده است دو رشته جدید کوهنوردی و تیراندازی با کمان و تفنگ هم اضافه شده است.مهدی اعظمی افزود: برای واحد کوهنوردی، مسئول نهاد رهبری در دانشگاه و دیگر مسئولان دانشگاه زحمت بسیار زیادی کشیدند و برای انجام این فرهنگ سازی ورزشی بسیار حمایت کردند که باعث خوشحالی است.وی بیان کرد: سعی داریم با بهره گرفتن از رشته های مفرح و تخصصی ذوق دانشجویان را برای ورود به رشته های جدید محک بزنیم که تاکنون در این زمینه موفق بوده ایم.

اینجا ورزش

ورزش در منزل

۳۰ دقیقه تمرین روی مقاوم سازی و افزایش قدرت بدن تاثیر گذار است. بدون نیاز به وسیله خاصی یا باشگاه رفتن ورزش در منزل را تجربه کنید. برای به دست آوردن نتیجه بهتر باید قبل از انجام این حرکات بدن خود را گرم کنید و برای به دست آوردن بهترین نتیجه کمی حرکات کششی هم انجام دهید.

این حرکات را سه روز در هفته اول انجام دهید. هر حرکت را ۱۵تا۲۰ بار انجام دهید و بدون کوچکترین مکثی به حرکت بعد بروید (مکث مجاز حدود ۲تا۳ ثانیه است). پس از انجام تمام حرکات، به مدت ۶۰ ثانیه استراحت کنید و سپس حرکات را از ابتدا تکرار کنید. اگر احساس می کنید که دو بار دوره کردن حرکات کافی نیست، می توانید حرکات را ۳ بار دوره کنید!

۱- پوش آپ از زانو

۱- حرکت را با دراز کشیدن روی شکم و قرار دادن صورت روی زمین آغاز کنید. دست ها را اطراف شانه قرار دهید.

۲- تنه و ران های خود را راست و در یک راستا نگه دارید و با کمک دست ها تنه را از زمین بلند کنید.

۳- در این حالت نقاط اتکای شما به زمین کف دست ها و زانو و پنجه پاهاست.

۲- چمباتمه زدن

۱- بایستید و پاها را به اندازه عرض شانه باز کنید، دست ها را عمود بر بدن و در جلوی خود نگه دارید.

۲- تجسم کنید که می خواهید روی یک صندلی بنشینید، زانوها را خم کنید و باسن را به زمین نزدیک کنید.

۳- به یاد داشته باشید، زانو را به اندازه ای خم کنید که از نوک انگشتانتان جلوتر نرود. (زیاد از حد زانو را خم نکنید)

۳- حرکت پروانه

۱- بایستید، پاها را جفت کنید و دست ها را کنار بدن قرار دهید.

۲- در یک حرکت بپرید و پاها را از هم دور کنید و دست ها را بالای سر ببرید.

۳- کمی مکث کنید و سپس با پرشی به موقعیت قبلی برگردید و حرکت را دوباره تکرار کنید.

۴- بالا بردن دست و پای مخالف

۱- به حالت چهاردست و پا بنشینید، کف دست ها و زانوها روی زمین باشند.

۲- به آرامی دست و پای مخالف را از بدن دور کنید.

۳- سپس دست و پای مخالف را به وضعیت قبلی برگردانید و حرکت را با دست و پای دیگر تکرار کنید. این حرکت را آرام و کنترل شده انجام دهید.