برای اولین بار در فوتبال استان برگزار می شود؛

کلاس مربی گری سطح یک آسیا

شیرازی- کلاس مربی گری فوتبال سطح یک آسیا ویژه بانوان برای اولین بار در خراسان شمالی برگزار می شود.نایب رئیس هیئت فوتبال خراسان شمالی به خبرنگار ما گفت: این کلاس از ۲۰ تیرماه به مدت ۵ روز با تدریس خانم ها مظفر و شریف از فدراسیون فوتبال، در مجموعه ورزشی شهید علیدخت بجنورد برگزار می شود.«مریم سهرابی» افزود: برای شرکت در این کلاس تاکنون ۲۰ نفر ثبت نام کرده اندو ۱۰ نفر دیگر هم متقاضی ثبت نام هستند ضمن این که از تمام شهرستان های استان و شهرستان های نیشابور و قوچان هم حضور خواهند داشت و البته از ارومیه و قزوین هم متقاضی داریم.وی همچنین بیان کرد: به زودی تیمی در رده سنی پایه دختران راهی رقابت های کشوری فوتبال خواهد شد تا انگیزه بازیکنانی که در این رده سنی تمرین کرده اند حفظ شود.

اخبار ورزشی

رقابت های والیبال و فوتسال

نجفیان- رقابت های والیبال و فوتسال فرهنگیان با معرفی برترین ها به کار خود پایان داد. کارشناس تربیت بدنی آموزش و پرورش اسفراین با اعلام این مطلب در گفت و گو با خبرنگار ما گفت: در رقابت های والیبال تیم آموزش وپرورش اسفراین در جایگاه نخست ایستاد و دبیرستان شهید شجیعی و دبستان شاهد امام صادق(ع) صاحب عنوان دوم و سوم شدند. «علی گلبهار» افزود: دبیرستان های شاهد امام علی(ع) و شاهد امام حسین(ع) و شهید مشکینی هم در رقابت های فوتسال صاحب عناوین اول تا سوم شدند.

برترین های پینگ پنگ

برترین های پینگ پنگ فرااستانی با حضور پینگ پنگ بازانی از خراسان شمالی و رضوی معرفی شدند. رئیس هیئت تنیس روی میز اسفراین گفت: این رقابت ها با حضور ۳۲ پینگ پنگ باز در ۸ گروه به صورت دوره ای و دو حذفی برگزار شد. «سودمند» با اشاره به میزبانی سالن تنیس روی میز بعثت از این رقابت ها، افزود: در این رقابت ها، محمد محمدی ثانی از نیشابور اول و حمید محمدی از اسفراین دوم شد و هادی سودمند از اسفراین و بهداد غلام زاده از شیروان هم به طور مشترک سوم شدند.

غوغای توپ و تور در شهربازی

شور ورزش در شب‌های رمضان

شیرازی

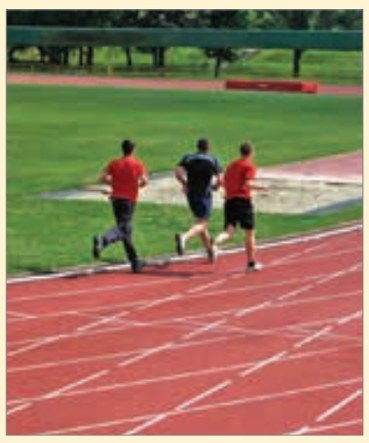
کمی قبل ترها خانواده ها بودند و جوان تر ها کنارشان والیبال بازی می کردند و توپ وسط سفره خانواده بود.
خیلی البته از آن زمان ها نگذشته است؛ تا همین سال گذشته هم، شب های تابستان هم خانواده ها اصرار داشتند شب های تابستانی خود به خصوص لحظه افطار را در شهربازی بجنورد سپری کنند و هم جوان ترها اصرار داشتند توپ شان را ببرند در همان شهربازی و در هر قسمتی که کمی جا برای ایستادن داشت فعالیت شان را شروع می کردند.
گاهی خانواده ها از توپ وسط سفره شان ناراحت می شدند و گاهی می خندیدند و گاهی دل شان می سوخت برای جوان هایی که جای مناسبی در پارک ها برای ورزش کردن ندارند و البته دل شان برای خودشان هم می سوخت که پارکی برای آرامش به زیبایی و وسعت شهربازی ندارند.
خلاصه روزهای سخت گذشت و روزهای بهتر آمد.شهرداری قسمتی را در شهربازی تبدیل به شهر کوچک ورزش کرد که حالا لازم نیست دور تا دور شهربازی بچرخی و دوستداران ورزش را در حال ورزش کردن ببینی؛ حالا می توان مستقیم به سراغ شهر کوچک ورزش در شهربازی رفت و غوغای توپ و تور و شور و ورزش را در آن جا دید.
می توان حتی ساعت ها نشست و شوق جوانان ورزش دوست را دید.
ورزش دوستانی که منتظر مسئولان ورزش نماندند تا برای شان مسابقه ای برگزار کنند، خودشان آمدند و خودشان ورزش کردند و این آخری ها دیگر بین خودشان مسابقه هم برگزار کردند.انگار دیگر این جوانان یاد گرفته اند که جای خالی مسئولان را پر کنند، البته اگر فضایی داشته باشند.
فضایی در شهربازی بجنورد به لطف شهرداری چند سالی می شود که در اختیارشان قرار گرفته است.شهر کوچک ورزش زمین بسکتبال دارد، زمین های خاکی دارد، میز پینگ پنگ و تور بدمینتون هم دارد.
دور محوطه هم یا پیاده روی می کنند، یا می دوند و یا دوچرخه سواری می کنند.
خلاصه شهربازی بجنورد این شب ها بعد از افطار تماشایی است و انگار تا آخر تابستان هم با همین شور ادامه خواهد داشت.
«سمانه طاهری» یکی از شهروندانی است که می گوید: تقریباً سه یا چهار شب از هفته را به همراه دوستانم به شهربازی می آییم و زمین پینگ پنگ محل ورزش ماست و معمولا آن جا هستیم و البته برای بازی خیلی هم منتظر می مانیم چرا که همیشه میزها شلوغ است.
وی بیان می کند: به خاطر این که دانشجوی مشهد هستم شب های پارک ملت مشهد را بسیار تجربه کرده ام و دلم می سوزد که از نظر اشتیاق مردم به ورزش چیزی کم نداریم ولی از لحاظ تنوع و فضا خیلی فاصله داریم.
وی اظهار می دارد: آن جا محل هایی برای مسابقات ورزشی گذاشته اند که فضای خیلی پرهیجان و جذابی را برای حاضران در پارک ایجاد می کند، فضاهای ورزشی بسیاری دارد و همه این ها کنار هم انگیزه را برای حضور بیشتر می کند ولی اینجا خبری از مسابقه ای که همه بتوانند در آن باشند، نیست و همه خودجوش می آیند.
وی یادآور می شود: باز هم خداروشکر که همین شهرک ورزش ایجاد شده و امکاناتی هست تا بتوانیم در فضای آزاد و در کنار خانواده های مان ورزش کنیم.
یکی دیگر از علاقه مندان به ورزش که کنار گلخانه مشغول بازی بسکتبال است می گوید: یکی از مشکلات اینجا نور کم است.
«سروش محمدی» می افزاید: یک بار یکی از بچه ها که داشت به دنبال توپ می دوید به خاطر نور کم میله آهنی روبرویش را دیر دید و به شدت با آن برخورد کرد که باعث شد کارش به اورژانس بکشد.
وی بیان می کند: مردم خودجوش به این محل می آیند و وقتی هیچ برنامه ریزی برای آن نباشد این گونه مشکلات طبیعی به نظر می رسد.وی یادآور می شود: راستش آن قدر امکانات کم است که به همین وضع هم راضی هستیم و همین که می توانیم با دوستان مان برای ورزش این جا بیاییم خوشحالیم.
وی اظهار می دارد: در عرض سه روز اینجا دوستانی پیدا کردیم که مسابقات بسکتبال دوستانه و والیبال را بین یکدیگر برگزار می کنیم که بسیار جذاب است و من خیلی لذت می برم.
زمین های ساحلی شهربازی هم شلوغ است. زمین فوتبال ساحلی هنوز راه نیفتاده است ولی پسر بچه های بازیگوش با بازی در آن افتتاحش کردند.
علاقه مندان به بدمینتون، والیبال، بسکتبال، پینگ پنگ و ... در شهر کوچک ورزش شهربازی بجنورد شوری عجیب در شب های زیبای ماه مهمانی خدا رقم زده اند.

> بازهم خداروشکر که همین شهرک ورزش ایجاد شده و امکاناتی هست تا بتوانیم در فضای آزاد و در کنار خانواده های مان ورزش کنیم

اینجا ورزش...

تأثیر ورزش بر دستگاه گوارش

از فواید ورزش و فعالیت بدنی می‌توان به سلامت تمام ارگان‌ها و سیستم‌های بدن اشاره کرد.بر اثر تحرک میزان سوخت و ساز و اکسید شدن مواد غذایی افزایش می‌یابد، فعالیت غدد زیاد، اشتها تحریک و با خون رسانی بیشتر عمل هضم سریع می‌شود.انجام حرکات ورزشی سبب افزایش سرعت تخلیه معده می‌شود و دفع فضولات سریع‌تر صورت می‌گیرد.در سنین مختلف پس از چند هفته تمرین ورزشی، کاهش مقدار کلسترول، اسید اوریک و اوره خون مشاهده شده است.
هم‌چنین ادرار که عمل دفع اساسی فضولات را انجام می دهد غلیظ‌تر و مواد دفعی آن بیشتر می شود.در افراد بی‌تحرک فضولات به سختی دفع می‌شوند و حالت یبوست پدید می‌آید و این خود سبب ایجاد سموم در بدن می شود. پس از مدتی سبب گشادشدن معده و روده‌ها، کبد و سایر غدد ترشح کننده هاضمه نیز به علت کار زیاد خسته و فرسوده می‌شوند و همه این عوامل دست به‌دست هم می دهند و اختلال شدیدی را در دستگاه گوارش به‌وجود می‌آورند.
تمرینات ورزشی باعث تقویت عضلات ناحیه شکم می شود و در نتیجه هم سیستم تنفسی تقویت و هم از افتادگی احشا جلوگیری می‌شود.تاثیر مثبت ورزش کردن روی میکروب‌های مفید در سیستم گوارشی از دیگر ویژگی‌های آن به حساب می‌آید.شروع ورزش از دوران کودکی، ترکیب میکروبی روده را در جهت بهبود کیفیت آن تغییر می‌دهد و سلامت سیستم گوارش افزایش می‌یابد و مانع از پیدایش انواع سرطان می‌گردد.در ورزشکاران حرفه‌ای و یا ورزشکارانی که با شدت بالا تمرین می‌کنند اختلالات گوارشی مشاهده می‌شود. ورزش های مختلف که می‌توانند سیستم گوارش، روده‌ها و ماهیچه‌های شکم را قدرتمند کنند و کارایی این ارگان ها را افزایش دهند به این شرح هستند:



۱- پیاده‌روی و دویدن
این نوع ورزش‌ها نیاز به تجهیزات خاصی ندارند. انجام این فعالیت‌ها جریان خون را در روده‌ها بیشتر می‌کند و کارایی سیستم گوارش را افزایش می‌دهد. پیاده‌روی ورزشی ملایم است و خطری ندارد. پیاده‌روی سریع یا دویدن ممکن است به زانوها و مفاصل فشار بیاورد.
برای این که دویدن و پیاده‌روی سریع کمتر آسیب ایجاد کند باید بر سطح صاف‌تری تمرین کرد.
خون رسانی را افزایش داده و فرآیند هضم و جذب تسریع می‌شود.
۲- دراز و نشست و کرانچ
این ورزش‌های شکمی باعث افزایش قدرت عضلات شکم می‌شوند و بدن توانایی بیشتری را برای خارج کردن سموم از سیستم گوارش پیدا می‌کند.
بدین شکل سلامت روده‌ها افزایش پیدا می‌کند. این فعالیت سبب کنترل دفع ادرار و مدفوع می‌شود.
۳- یوگا
یوگا راهی مناسب برای از بین بردن استرس است. یوگا عضلات شکم را قدرتمند می‌کند و انعطاف پذیری را افزایش می‌دهد و مانع از پیدایش زخم معده می‌شود.
۴- طناب زدن
طناب زدن باعث افزایش ضربان قلب و جریان خون می‌شود. بدین شکل کارایی سیستم گوارشی افزایش پیدا می‌کند و از یبوست جلوگیری می‌کند.
۵- ورزش‌های آکروباتیک
حرکات آکروباتیک باعث افزایش قدرت عضلات شکم می‌شود و کارایی ارگان‌هایی مانند روده‌ها را افزایش می‌دهد. حرکات آکروباتیک مفرح بوده و در ورزش روزانه تنوع ایجاد می‌کند.

صعود به دماوند

شیرازی - ۹ نفر از کوهنوردان شیروانی با موفقیت به قله دماوند صعود کردند.سرپرست گروه کوهنوردی باران با بیان این مطلب به خبرنگار ما گفت: این صعود از جبهه جنوبی و با حضور ۹ کوهنورد شیروانی انجام شد که تمام اعضای گروه با موفقیت به قله صعود کردند.ملیکا ولی زاده سرپرست و راهنمای این گروه که خود هفدهمین صعود به دماوند را پشت سر گذاشته است افزود: برنامه ریزی برای صعود به بلندترین قله ایران توسط این گروه از زمستان آغاز شد و تمرینات فشرده ای نیز طی دو ماه گذشته انجام شد.در این صعود علاوه بر ولی زاده، شعبان حسن زاده، علی رحمتی، وحید وثوق، محمد خداوردی زاده، نعیمه ملاعلی نژاد، سمیه رئوفی، عصمت براتزاده و ناهید داوودی نیز حضور داشتند.

یادداشت

میدانی به وسعت ۳ ماه تعطیلی

حیدرزاده- تابستان که می آید با خود روزهای تب دار و طولانی را می آورد و بیشترین افرادی که این فصل برای شان خوشایند است دانش آموزان هستند که پس از ۹ ماه نشستن پشت میز و نیمکت های خشک و درس خواندن و درس پس دادن، حالا می توانند با فراغ بال، اوقات فراغت شان را طی کنند. اوقاتی که غنیمت است برای یادگیری رشته ای از ده ها رشته ورزشی و زمانی است ارزشمند برای شناسایی استعدادهای نهفته دانش آموزانی که در مدت تحصیل بیشتر روی کتاب های درسی خود متمرکز بودند تا ورزش.
حالا این گوی و این میدان، میدانی به وسعت ۳ ماه تعطیلی که از آن برای پرورش استعدادهای ورزشی دانش آموزان استفاده کنیم و برهانیم قامت های خمیده فرزندان مان را از آنچه که در طول سال تحصیلی بر اثر نشستن های زیاد و بی تحرکی بر سرشان آمده است. کمک کنیم به اصلاح ساختار قامتی دلبندان مان، چرا که همواره کتاب های درسی حرف اول را می زنند و تا برسد به پرداختن به ورزش، بیشتر ما دچار تردید می شویم و تا بوده همین بوده؛ زیرا درس خواندن اولویت نخست سیستم آموزشی و خانواده هاست. اما حالا که چند روز دیگر تابستان آغاز می شود ببینیم تا چه حد توانسته ایم به همان اندازه که برای درس خواندن دانش آموزان خود برنامه ریزی و سختگیری می کنیم برای ورزش آن ها حداقل در این ایام برنامه داشته باشیم و آن ها را در یکی از رشته های ورزشی مورد علاقه شان ثبت نام کنیم. از این که بگذریم سالن های ورزشی، پایگاه های اصلاح ساختار قامتی، کلاس های اوقات فراغت تا چه اندازه به شکل استاندارد و به طور مدون برنامه های مطلوبی را به آن ها ارائه خواهند کرد؟ به راستی تابستان فرصت خوبی برای تحرک بخشیدن به دانش آموزانی است که بیشتر ترجیح می دهند فارغ از کتاب های درسی، به بازی های موبایلی و اینترنتی روی بیاورند تا این که مانند کودکی والدین خود به بازی های گروهی که سرتاسر شور، هیجان و نشاط را به همراه داشت، بپردازند. تابستان همین نزدیکی هاست؛ این گوی و این میدان، میدانی به وسعت ۳ ماه تعطیلی که بتوانیم از دل آن، دانش آموزانی ورزشی، ورزش دوست و پهلوان خلق کنیم تا در آینده ای نه چندان دور بتوانیم در عرصه های ورزشی شهرستانی، استانی، ملی و بین المللی حرف های بیشتری برای گفتن داشته باشیم و از این طریق گام های بزرگتر و مهمتری را در راستای اعتلای ورزش کشور برداریم.

خبر ورزشی

«نورانی» در مسابقات پشتوانه‌سازی

شیرازی - بوکسور خراسان شمالی به مسابقات پشتوانه سازی تیم ملی امید اعزام شد.دبیر هیئت بوکس خراسان شمالی به خبرنگار ما گفت: این رقابت ها ۲۹ خرداد در اصفهان برگزار می شود که دو بوکسور از خراسان شمالی به این رقابت ها قرار بود اعزام شوند.مهدی عباس آبادی افزود: به دلیل هم زمانی این رقابت ها با امتحانات، «مصطفی جعفرنیا» از این رقابت ها جا ماند و نتوانست تیم ملی را همراهی کند و فقط «رحمت ا... نورانی» در وزن ۸۱ کیلوگرم به همراه مجید حصاری مربی تیم راهی این رقابت ها شدند.وی بیان کرد: وزن کشی این رقابت ها ۲۹ خرداد ماه برگزار می شود و از ۲۹ خرداد به مدت سه شب مسابقه خواهند داشت که امیدواریم در این رقابت ها تنها نماینده استان بتواند حائز مقام شود.جشنواره بوکس امید کشور ۲۹، ۳۰ و ۳۱ خرداد ماه برای اولین‌بار به میزبانی اصفهان و در ورزشگاه تختی برگزار می‌شود. این مسابقات به صورت انفرادی و تک حذفی در ۱۰ وزن انجام می‌شود و طبق سهمیه‌بندی فدراسیون استان‌های علاقه‌مند بوکسورهای خود را برای حضور در این مسابقات معرفی می‌کنند.