

شیرازی- اردوی تمرینی تیم ملی نوجوانان و جوانان دختر کشور به همراه بازیکنان برتر استان به میزبانی خراسان شمالی در حال برگزاری است.مربی تیم پینگ پنگ بانوان

اردوی پینگ پنگ بازان تیم ملی در بجنورد

چند ورزش برای درمان زانو درد

کشش: پس از گرم کردن، حرکات کششی زیر را قبل از پیشرفت به سوی حرکات استقامتی انجام دهید. وقتی حرکات استقامتی را انجام دادید، حرکات کششی را برای پایان دادن به برنامه تکرار کنید.

درد را انکار نکنید.در طول ورزش برای درمان زانو درد نباید دردی را احساس کنید. در صورتی که در طول ورزش برای زانو درد احساس درد می کنید با پزشک یا فیزیوتراپیست صحبت کنید.

در ادامه چند تمرین ورزشی برای افرادی که مشکل زانو درد دارند عنوان می شود.
کشش زردپی
طرفین حفره پشت زانو

- بدن خود را با ۵ دقیقه راه رفتن گرم کنید.
- بدن خود را بکشید.
- به پشت دراز بکشید.
- یک ملافه را دور پای راست خود بیندازید.
- از این ملافه کمک بگیرید و با استفاده از آن، پای خود را بکشید.
- مدت ۲۰ ثانیه به همین حالت بمانید.
- دوباره تکرار و بعد پای خود را عوض کنید.

تنوع ورزش ها و یا ورزش های کششی، بدن شما را نرم می کند.
ورزش های قدرتی، عضلات را قوی می کنند تا مفاصل ضعیف را محکم کنند.

ورزش های هوازی (مانند پیاده روی)، به توانایی بیشتر ریه و قلب کمک می کنند.

■ کشش ساق پا

ورزش های کششی، عضلات را شل می کنند، انعطاف پذیری بدن را بهتر می کنند و از درد و صدمات جلوگیری می کنند.
-دست های خود را روی پشتی یک صندلی تکیه دهید.
- پای راست خود را خم کنید.

- پای چپ با فاصله یک قدم در پشت پای راست قرار بگیرد.

- به آرامی پای چپ خود را صاف کنید. پاشنه پای چپ را به زمین فشار دهید.

- باید کشیدگی در پشت پای خود احساس کنید. برای انجام کشش بیشتر:

- به جلو خم شوید، در نتیجه زانوی راست بیشتر خم می شود.



در گفت و گو با رئیس هیئت مطرح شد:

توقف بسکتبال استان روی یک نقطه

شیرازی

بسکتبال خراسان شمالی هم مانند اداره کل ورزش و جوانان استان رفت و آمدهای زیادی داشته است! این برو بیها درست از زمان تأسیس استان تاکنون بوده و به همین دلیل انتظار زیادی هم از این رشته محبوب نمی رود. رشته محبوب را ما نمی گوئیم، رشته محبوب را علاقه مندان بی شماری می گویند که در تمام سال های این برو بیهای گیج کننده پای رشته مورد علاقه شان ماندند و ثابت کردند که باز هم خواهند ماند.اما حیف از این عشق که بخواهد در پس تغییر و تحول های مداوم بی نتیجه بماند.

آن قدر رفت و آمدهای مدیریت بسکتبال خراسان شمالی زیاد بوده که نام روسا هم با کمی فکر شاید به خاطر آید ولی نام «مهدی غفوریان» از این حیث فراموش نمی شود که سال ۹۱ سرپرستی هیئت بسکتبال را قبول کرد و تمام آن سال ها سرپرست ماند و مجمع که تشکیل شد او نبود و حالا دوباره مدتی است که سکان مدیریت هیئت را این

وی از ماندن روی یک نقطه طی سال های گذشته می گوید و برای مشکلات برنامه دارد که باید دید این راهکارها تا کجا عملی خواهند شد.

وی بیان می کند: ما نه پیشرفت داشتیم و نه پسرفت و روی یک نقطه مانده ایم و باید وقت گذاشت و تلاش کرد تا اتفاق خوبی

دارد.«زبور بلاغی» بیان کرد: این اردو زیر نظر «حمیده ایرانمنش» مربی تیم ملی پینگ پنگ کشور در سالن ورزشی پیام نور بجنورد در حال برگزاری است که پینگ پنگ بازان استان نیز در این کلاس ها حضور دارند و شوق و انگیزه را می توان در چهره تک تک شان دید.وی عنوان

برای بسکتبال بیفتد.«غفوریان» اظهار می کند: یک سری توقعات و یک سری مشکلات در این رشته وجود دارد که سالیان سال است گریبان این رشته را گرفته و در واقع با ۴۰۳ ماه درست نمی شود ولی با هدف و برنامه ریزی امیدوار به حل مشکلات هستیم؛ به طور مثال الان از داوری شروع کرده ایم.

وی تصریح می کند: داوران ما تا الان تجربه قضاوت در رقابت های بزرگ را نداشته اند و الان در حال مذاکره با فدراسیون هستیم تا زمینه حضور آن ها برای قضاوت در رقابت های کشوری را فراهم کنیم.وی اظهار می کند: هدف من ارتقای وضعیت داوران، مربیان و ورزشکاران این رشته است و فکر می کنم اگر این ستون ها تقویت شود می توان منتظر روزهای بهتری برای بسکتبال ماند.

وی از سیاست هیئت نیز می گوید و بیان می کند: اگر بتوانیم ورزشکاران، داوران و مربیان مان را در کشور مطرح کنیم نیمی از راه را رفته ایم و این کار نیاز به داشتن تیم در کشور دارد و پایه آن نیز برگزاری لیگ های استانی است که به زودی شاهد این مراحل خواهیم بود.«غفوریان» تصریح می کند: افراد جوان همیشه می توانند با کسب تجربه فردی

بهتری را برای این رشته رقم بزنند و من فکر می کنم نیروهای جوان بسکتبال بازان این رشته در استان هستند و ظرفیت مطرح شدن در کشور وجود دارد.وی اظهار می کند: بعد از داوران به سراغ مربیان خواهیم رفت تا با آموزش های بیشتر آن ها را نیز در کشور مطرح کنیم و مربی شناخته شده با دانش به روز می تواند به استان کمک کند.وی یادآور می شود:

برگزاری کلاس های آموزشی، مربیگری، داوری و ارتقا از برنامه های مهم ماست که خیلی زودانجام خواهیم داد تا دانش بسکتبال در استان به روز شود.

وی ادامه می دهد: سالن بسکتبال به صورت تخصصی در خدمت هیئت بسکتبال استان است و طبق توافق قرار نیست اجاره ای به اداره کل پرداخت کنیم ولی

تمام درآمدزایی مان هم باید برای هیئت بسکتبال باشد که این شرایط را سخت می کند ولی همین

که می توان بسکتبال را رونق داد و سالن در اختیار داریم خیلی خوب است.
وی عنوان می کند: مربیان زیادی در سطح بسکتبال داریم که آن ها را سطح بندی کردیم و با توجه به درجه و تجربه مربیان را به ۳ سطح یک، ۲ و ۳ تقسیم کرده ایم.

«غفوریان» اظهار می کند: به خاطر حضور مربیان بیشتر در کلاس ها معمولاً یک مربی اصلی شاگردانش را همراه یک یا ۲ نیروی کمکی اداره می کند.

وی درباره هزینه هایی که خانواده ها برای اعزام ها پرداخت می کنند، یادآور می شود: برای یک سری مسابقات و اعزام ها که دوستانه و چند جانبه هستند و مربیان حضور در رقابت ها را لازمه آمادگی می دانند خود بچه ها و خانواده ها هزینه می کنند ولی مسابقات رسمی که از سوی هیئت اعزام می شوند حتماً با هزینه هیئت انجام خواهد شد.ویک ریال هم از خانواده ها گرفته نمی شود. او تصریح می کند: یک نکته دیگر هم خیلی مهم است که خانواده ها بدانند و آن هم این است که بازیکن هایی که از طرف فدراسیون به هیئت بسکتبال استان معرفی می شوند به اردوی انتخابی تیم ملی دعوت شده اند و همه چیز باید از مرجع هیئت باشد نه این که از طرف یک مربی نام ها اعلام شود.

رئیس هیئت بسکتبال استان بیان می کند: لازمه این معرفی ها شرکت در مسابقات کشوری است.وی تصریح می کند: متأسفانه بازیکنان دل نمی سوزانند که مدام تمرین کنند و این ما را برای برگزاری مسابقات دلسرد می کنند.وی اظهار می کند:

ورزشکاران وقتی می بینند تیم استان قدرت لازم را ندارد به استان های دیگر برای حضور در رقابت های کشوری می روند که این به تیم استان ضربه می زند.

غفوریان ادامه می دهد: ۶ ماه دوم سال در هر مقطعی که بتوانیم لیگ را برگزار می کنیم و امیدواریم حمایت هم ادامه داشته باشد.

وی یادآور می شود: برنامه کاری من این است که تمام کمیته ها مستقل و با اختیار تام و فقط با مدیریت و نظارت رئیس و نایب رئیس برنامه های شان را پیش ببرند و من فکر می کنم با این سیاست می توان به بخش بزرگی از هدف هار رسید.

می کند: ۵ نفر از ملی پوشان نوجوان و جوان در این اردو حضور دارند و ۲ پینگ پنگ باز دیگر هم ۲ روز آینده به ترکیب این تیم اضافه خواهند شد.وی بیان کرد: این کلاس ها بسیار موثر و خوب برای استان است و بازیکنان با انرژی فراوان در کنار ملی پوشان تمرین می کنند.

رویدادهای ورزشی



دختران والیبالیست در رقابت های کشوری

دختران والیبالیست استان راهی رقابت های جوانان کشور شدند.مربی این تیم گفت: این تیم در دسته سه از هشتم تا چهاردهم ماه جاری به میزبانی کرمانشاه به مصاف حریفان خود خواهد رفت.طاهره جعفری افزود: امسال برای اولین بار است که این تیم در این رده سنی به این سطح از مسابقات اعزام می شود که امیدواریم رقابت خوبی را پشت سر بگذاریم.وی ادامه داد: مرضیه افشین پور، فاطمه کچرانلویی، فائزه حق بین، شقایق کوهستانی، سنا حسرتی، زهره نوروزی، مرضیه علوی، فاطمه مرندی، زهرا اسحاقی، انوسا سارمی، محبوبه اکبری و مهدیه کرامتی به همراه کمک مربی تیم نسربن یک محمدی و به سرپرستی زهره ساجدی به این مسابقات اعزام شدند.

رقابت بسکتبال پتروشیمی

مسابقات بسکتبال فرزندان پسر ۲۵ سال و کمتر صنایع پتروشیمی کشور با حضور ۶ تیم در بجنورد برگزار شد.مسئول روابط عمومی هیئت بسکتبال استان گفت: این مسابقات از سوی پتروشیمی خراسان با مسئولیت «حسین جعفرزاده» و با همکاری هیئت بسکتبال استان در سالن ورزشی مجتمع دانش آموزی امیدبجنورد برگزار شد.«محمد کریمی»افزود: این رقابت ها به صورت دوره ای انجام شد.وی بیان کرد: تیم پتروشیمی بندر امام(ره)، پتروشیمی رازی، پتروشیمی شازند، پتروشیمی مارون، پتروشیمی فجر و پتروشیمی تبریز مقام های اول تا ششم را از آن خود کردند.وی اضافه کرد: نکته قابل توجه در این مسابقات، قضاوت داوران جوان کنار داوران ملی و باتجربه بسکتبال بود که انگیزه خوبی برای داوران استان بود.

پیش دبستانی یار مهربان



پذیرای نوکلان
۴ تا ۶ سال دختر و پسر
در دو شیفت صبح و عصر

- مجهز به سیستم های **هوشمند جهت یادگیری تعاملی**
- مجهز به **دستگاه DVR** (انتقال تصویر به منزل و محل کار به صورت آنلاین)
- مجهز به سیستم **RFID** (ارسال پیامک ورود و خروج نوآموزان)
- **اهداف :**
- **آشنایی با مفاهیم اولیه ریاضی و علوم**
- **افزایش مهارت های کلامی و دست ورزی**
- **آموزش احترام به قوانین و طبیعت**
- **آشنایی با مهارت های زندگی در قالب قصه و نمایش**
- **کمک به رشد جسمی ، ذهنی ، عاطفی و شخصیتی کودک**



((لطفا قبل از ثبت نام از این مکان بازدید فرمایید))



طالقانی شرقی ،خیابان دهخدا ۱۷ – ۰۱۸۹ ۳۲۲۵ (۰۵۸)



جسواره تابستان چاپ عکس تا سایز بی نهایت

لابراتوار چاپ عکس آبرنگ

قابل توجه روابط عمومی محترم ادارات

قبول سفارش از سراسر ایران

۰۵۳۵ ۱۸۴ ۰۹۳۳ جهت دریافت فایل



❖ به ازای سفارش چاپ ۱۵۰ قطعه عکس سایز ۱۵*۱۰

یک قطعه عکس ۷۰*۵۰ هدیه بگیرید

❖ به ازای سفارش چاپ ۶۵ قطعه عکس سایز ۱۸*۱۳

یک قطعه عکس ۴۰*۳۰ هدیه بگیرید

❖ به ازای سفارش چاپ ۵۰ قطعه عکس سایز ۲۱*۱۵

یک قطعه عکس ۴۰*۳۰ هدیه بگیرید

بجنورد طالقانی شرقی لابراتوار آبرنگ تلفن ۰۵۸۳۲۷۲۱۶۸۲-۴
۰۵۳۵ ۱۸۴ ۰۹۱۵