

وعده ای دیگر برای پیست تارتان

شیرازی - پیست تارتان مجموعه ۱۵ هزار نفری ۱۹ مهر تا قبل از فرا رسیدن سرمای شدید و یخبندان به پایان خواهد رسید.مسئول فنی و مهندسی اداره کل ورزش و جوانان استان با بیان این مطلب افزود: این پیست در

مراحل نهایی نصب است و شرکت توسعه قول داده تا پایان مهر این پروژه را تحویل دهد که البته من فکر می کنم تا اواسط آبان به طول بینجامد ولی به طور حتم تا قبل از شروع یخبندان در استان این پروژه به پایان خواهد رسید



و قابل بهره برداری خواهد بود. «مهدی عزیزی» افزود: نبود اعتبار باعث تاخیر در نصب این پروژه در استان شد ولی خبرهای خوب درباره افتتاح این پروژه نزدیک است. به گزارش خبرنگار ما، از اواسط زمستان سال ۹۵ نصب این پروژه در دستور کار قرار داشت تا

های خوب و بچه هایی که پر جنب و جوشند به عنوان بچه های بد و شلوغ معرفی می شوند. به بعضی از مهدهای کودک مرکز خراسان می دادند تا بچه ها در مسیر ورزش و تحرک انرژی شان را تخلیه کنند. کافی است سری به بعضی از مهدهای کودک مرکز خراسان شمالی بزنیم تا متوجه شویم بازی و ورزش های پرتحرک جزو اولویت های آن ها نیست و کلمه های بشین، ساکت و آرام باش زیاد به کار می رود.

بازی ها محدود به زمان کوتاه است و خانواده ها هم برای شان مهم تر است که چه چیزی یاد گرفته اند این که چه بازی انجام داده اند و فکر حرکتی در کودکان حاصل این روش فکری است.

البته در حرف و پرداختن به موضوع ورزش، همه پدران و مادران به این امر واقفند که انجام حرکات ورزشی نه تنها برای سلامت کودکان شان مفید است بلکه باعث رشد مهارت های اجتماعی آن ها می شود و اعتماد به نفس آن ها را افزایش می دهد و از این رو مایل هستند تا فرزندان شان به فعالیت های ورزشی بپردازند اما اغلب آنها نمی دانند که چه ورزشی برای کودکان شان مناسب تر است تشویق کرد.

در این باره با یک دکترای تربیت بدنی گفت و گو کردیم که در ادامه می خوانید.

«نجمه شجاعیان» که در گرایش رفتار حرکتی دکتر ا دارد می گوید: مهمترین و بهترین معیار برای انتخاب یک رشته ورزشی مناسب در وهله اول اشتیاق و علاقه کودک است، پس باید ابتدا توجه کنید که او چه رشته ورزشی را دوست دارد. توجه داشته باشید علاقه او در این میان نقش مهمی دارد زیرا باعث تقویت انگیزه و عملکرد بهتر او می شود.

وی بیان می کند: اما اگر فرزندان به ورزش خاصی علاقه داشت و شما برعکس به او رشته دیگری را تحمیل کردید باید منتظر باشید که هر لحظه کودک تان آن را رها کند یا منتظر هیچ گونه پیشرفتی از سوی او نباشید.

وی تصریح می کند: اگر احساس می کنید می دانید که این علاقه، علاقه ای گذرا و موقتی است، باز هم به فرزندان اجازه دهید که آن را تجربه کنند و گاهی اوقات زمان لازم است تا کودک ورزش مورد علاقه اش را کشف کند.وی یادآور می شود: در بعضی

از کودکان که دچار مشکلاتی در بعضی از زمینه ها هستند مانند کمبود اعتماد به نفس، شرم و خجالت و... انجام یک فعالیت ورزشی مناسب می تواند به رشد این وجود شخصیتی آنها کمک کند.

وی بیان می کند: 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، به عنوان مثال اگر کودک بسیار خجالتی و کم رو است ورزش جمعی مانند فوتبال، بسکتبال و والیبال به او کمک خواهد کرد تا بر این مشکل غلبه کند و مهارت های اجتماعی او را بهبود خواهد بخشید . به طور کلی بهتر است برای انتخاب رشته ورزشی مناسب با یک مشاور

هم مشورت شود.وی اظهار می کند: سومین معیار برای انتخاب یک رشته ورزشی مناسب، سن کودک است، شما به عنوان پدر و مادر و بزرگتر باید آگاه باشید که فرزندان برای انجام بعضی از ورزش های سنگین هنوز توان جسمانی زیادی ندارند یا هنوز قادر نیست ورزش هایی را که جمعی و انجام آنها مستلزم داشتن روحیه همکاری و هم زمانی و تعادل و توازن بین اعضای گروه است انجام دهد.

وی بیان می کند: برای سنین پایین ورزش باید آموزشی باشد مانند شنا، ژیمناستیک و... که در این سن کودک با مقدمات آن آشنا می شود و لازم به ذکر است که او می تواند از سن پنج سالگی انجام این فعالیت ها را آغاز کند.

وی ادامه می دهد: پادمان باشد در هنگام ورزش تحمل کودکان در برابر گرما کمتر است، بنابراین باید مراقب باشیم دچار کم آبی نشوند. معمولا هنگام انجام حرکتهای ورزشی، بدن کودکان گرمای بیشتری تولید می کند در حالی که کمتر عرق می کنند و به همین دلیل باید توجه خاصی به مسئله کم آبی آن ها شود. لازم است بطری آب هنگام تمرین یا مسابقه در دسترس کودکان باشد.

وی بیان می کند: اکثر کودکانی که در دوران خردسالی فعالیت بدنی و ورزشی بیشتری انجام می دهند در بزرگسالی نیز این فعالیت ها را ادامه می دهند ودر آینده فعال تر خواهند شد.وی خاطرنشان می کند: فعالیت بدنی و ورزشی برای کودکان باید سرگرم کننده، فرح و جذاب باشد.

ورزش

۵

سه شنبه ۱۸ مهر ۱۳۹۶ ۱۹ محرم ۱۴۳۹ شماره ۲۵۴۸

به محض خوب شدن آب و هوا عملیات نصب آن شروع شود ولی این نصب تا یک ماه گذشته شروع نشد و حالا که دوباره فصل سرما شروع شده است باید دید کار بهره برداری این پروژه طبق گفته مسئولان انجام می شود یا باز هم به فصل گرما موکول خواهد شد.

رویدادهای ورزشی

والیبال جام شهدای نامانلو

عوض زاده- تیم شهید محمودیان قهرمان مسابقات والیبال جام شهدای روستای نامانلو شد.رئیس هیئت والیبال شیروان با اعلام این خبر افزود: در بازی نهایی تیم شهید قوبدل با قبول شکست ۳ بر صفر در مقابل تیم شهید محمودیان در جایگاه دوم این دوره از رقابت ها ایستاد..«احمد مدبیر» گفت: در بازی رده بندی تیم «شهید جلالک» با شکست ۳ بر صفر تیم «شهید حاجی زاده» مقام سوم را از آن خود کرد.

وی با اشاره به حضور ۷ تیم در این رقابت ها اضافه کرد: در پایان این مسابقات، مهرتاش مختاری، محمد مختاری، مهدی خوش قامت، محمد قوی هیکل و جواد ذوالفقاری به عنوان بازیکنان برتر معرفی شدند.

درخشش سه ورزشکار استان

شیرازی - سه ورزشکار استان در رقابت های قهرمانی کشور پرس سینه و ددلیفت خوش درخشیدند.رئیس کمیته پاورلیفینگ استان به خبرنگار ما گفت: این رقابت ها، انتخابی رقابت های جهانی روسیه نیز بود که ورزشکاران استان دو مقام اولی و یک مقام سومی را به دست آوردند. علی نیکونژاد افزود: در این مسابقات در بخش لیفت من ۲۲۵ در پرس ۱۴۰ و وزن ۷۵ کیلو دانیال وحیدی مقام اول رده سنی بزرگسالان را به دست آورد.

وی بیان کرد: در همین رده سنی و در پرس ۱۷۵ و وزن ۹۰ کیلو سیاوش بافکر مقام دوم را از آن خود کرد و سجاد صحرانورد در رده سنی نوجوانان وزنه ۱۶۵ لیفت توانست بر سکوی اول قرار گیرد.



اخبار ورزشی



برگزاری لیگ دو و میدانی

حکمت- مرحله دوم پنجمین دور لیگ دو و میدانی استان در بجنورد برگزار شد. دبیر هیئت دوو میدانی استان گفت: در این رقابت ها در دوی ۱۰۰ متر، مرتضی احمدی، رضا ربانی و سعید میرزایی اول تا سوم شدند. علی اصغر صابری افزود: در ۸۰۰ متر، رضا علی آبادی، مهدی اصفهانی و سعید میرزایی، در ۱۵۰۰ متر، علی اکبر یزدانپور، رمضان افشار و مجتبی نوری و در ۳۰۰۰ متر علی اکبر یزدانپور، رضا علی آبادی و رمضان افشار، مقام های اول تا سوم را به دست آوردند.وی بیان کرد: در پرش طول، سجاد قلی، علی سیدی و مجتبی کیوان، در پرتاب وزنه، شاهین مهردلان، امید ایزدپرست و امیر سلحشور و در پرتاب دیسک شاهین مهردلان، امیر سلحشور و امید ایزدپرست اول تا سوم شدند و در پرتاب نیزه رضا ربانی، یونس کاظمی و امین عزیزی مقام های اول تا سوم را به خود اختصاص دادند.وی اظهار کرد: در نتایج تیمی بجنورد، شیروان و ماهان به عنوان تیم های اول تا سوم معرفی شدند.

۴ مقام کشوری پیش کسوتان کاراته

پیش کسوتان کاراته کای استان ۴ مقام کشوری به دست آوردند. مسابقات کاراته قهرمانی کشور پیش کسوتان در بخش آقایان برگزار شد. در این مسابقات، افشین ترابی در رده سنی ۵۰+ کیلو و محمدروحانی در رده سنی ۵۵+ کیلو مقام اول را به دست آوردند و داوود گیل عسکری در رده سنی ۶۰ کیلو و مرتضی آذری در رده سنی ۶۰+ کیلو مقام دوم را از آن خود کردند. به گزارش خبرنگار ما، چندی پیش «افشین ترابی» از سوی رئیس فدراسیون کاراته به عنوان کمک مربی تیم ملی کاراته در مقطع نوجوانان و جوانان در اردوی تیم ملی کاراته منصوب شد.

لابراتوار چاپ عکس آبرنگ بجنورد

چاپ و صحافی آلبوم با قیمتهای استثنایی

تولید انواع شاسی های ساده و طرحدار

قبول سفارش از سراسر ایران

۰۹۳۳ ۱۸۶ ۰۵۳۵ جهت دریافت فایل

نرخنامه چاپ عکس درجه یک از فایل با کاغذ مخمل جهت مشتری

سایز چاپ	نرخ به ریال	سایز چاپ	نرخ به ریال
۱۵ × ۱۰	۴۰۰۰	۴۰ × ۳۰	۴۰۰۰۰
۱۸ × ۱۳	۶۰۰۰	۶۰ × ۳۰	۵۵۰۰۰
۲۱ × ۱۶	۸۰۰۰	۶۰ × ۴۰	۱۰۰۰۰۰
۲۵ × ۲۰	۲۰۰۰۰	۷۰ × ۵۰	۱۳۰۰۰۰
۳۰ × ۲۰	۲۰۰۰۰	۹۰ × ۶۰	۲۲۰۰۰۰
۳۰ × ۲۴	۳۰۰۰۰	۱۰۰ × ۷۰	۲۸۰۰۰۰

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