

دمی باورزش در پارک های شهر

شیرازی

هوای خوب اردیبهشت خانه ماندن ندارد، همیشه هم که نمی توان به جنگل و دشت و دمن و کوه زدو کوهپیمایی کرد.

می شود به پارک های شهر رفت و تمرین کرد و قدم زد و اکسیژن را با آدرنالین اول صبح یا اول شب نفس کشید.

این روزها به پارک های شهر که سری بزنید دوباره می توانید شوق ورزش را در لا به لای سبزه های شهربازی و پارک آفرینش و حتی پارک دانشجوی بجنورد تماشا کنید.

می توان تماشا کرد و حتی از تماشا کردنش هم لذت برد.

انگار باید ماهی یک بار، یک ساعت دست از ورزش کشید و شور و انرژی علاقه مندان به ورزش را نگاه کرد و از تماشایش انرژی گرفت. این حس و حال خوب را نباید از خودمان دریغ کنیم. برای ورزش بهار را نباید از دست داد. کافی است برای هدیه این حال خوب لباس ورزشی تان را به تن کنید و به یکی از پارک های ورزش بجنورد بروید.

پارک آفرینش بجنورد انگار جای بهتری برای قدم زدن است، در دور تا دور استخرش می توان زنان و مردانی رادید که کمی سن و سال شان بالااست و به آرامی قدم می زنند.

وجه تشابه بیشترشان کتانی های سفیدی است که به پا دارند و البته هستند در میان و مختاری و جزایری مربیگری این تیم را برعهده داشتند.

شان افرادی که با کفش طبی پیاده روی می کنند،«افسانه حلاج» می گوید: عمل قلب داشتم و تا قبل از آن نمی توانستم در هوای بهار قدم بزنم ولی الان هر روز به توصیه دکترم در هوای پاک اول صبح بهار در پارک قدم می زنم و با این قدم زدن علاوه بر این که سرشار از انرژی می شوم روز به روز بیشتر به حال خوبم نزدیک می شوم .

وی بیان می کنند: از جوانی ورزش کردن را دوست داشتم ولی سال ها بود که به خاطر بیماری ام از قدم زدن می ترسیدم اما حالا که قدم زدن را هر روز در برنامه ام دارم حالم از همیشه بهتر است و امیدوارم هیچ بیماری نباشد که از نعمت ورزش و قدم زدن محروم باشد.

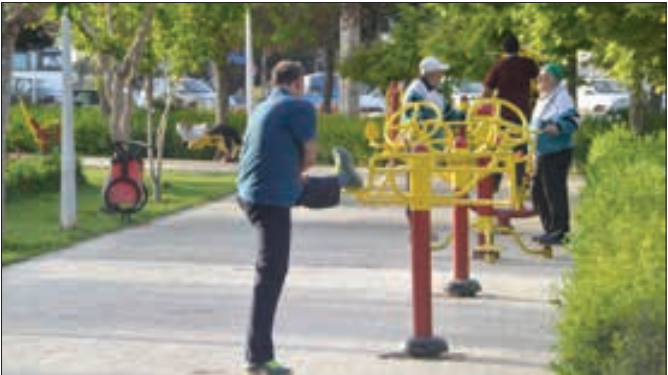
«سید احمد شجاعیان» نیز می گوید: عاشقانه پیاده روی می کنم و الان هم با وجود زانو دردی که دارم باز هم یک ساعت پیاده روی می کنم.

وی اظهار می کند: قدم زدن و حس ورزش کردن حالم را بهتر می کند و فکر نمی کنم هیچ زمانی بتوانم قدم زدن را کنار بگذارم و به این موضوع هم افتخار می کنم.

شهربازی همیشه شلوغ است، شلوغ و پر ازدحام. شهرک ورزش شهربازی و سالن مهربانو در این پارک بزرگ شهر باعث شلوغ تر شدن و ازدحام علاقه مندان به ورزش شده است.شب ها که راهی این پارک می شوی

66

این حس و حال خوب را نباید از خودمان دریغ کنیم.برای ورزش بهار را نباید از دست داد



حرکت توپ های مختلف رشته های ورزشی را می توانی در جای جای آن ببینی.

«زهرارحیمی» یکی از داوران موفق استان در لیگ برتر فوتسال یکی از طرفداران ورزش در این پارک و سالن مهربانو است.

او که هر روز برای ورزش به این پارک می آید می گوید: عصرها راهی شهربازی می شوم و مشکل اساسی آن نبود سرویس بهداشتی در محوطه سالن مهربانو است و مشکل دیگر این است که وقتی درخت ها و سبزه ها را آبیاری می کنند هم کلی آب هدر می رود و هم تمام محوطه خسی می شود و دیگر امکان تمرین نیست، آن هم در ساعاتی که اوج شلوغی آن جا برای ورزش کردن است.وی بیان می کند:

66

شیرازی

«فاطمه فرخی» اولین مربی فوتسال بجنورد و خراسان شمالی در بخش بانوان با شرکت در کلاس تعیین مدرسان آمادگی جسمانی این رشته که از سوی فدراسیون فوتبال برگزار می شود به این رشته بر می گردد.

نایب رئیس هیئت فوتبال استان گفت: می خواستیم از تجربه مربی مورد اعتماد بچه ها استفاده کنیم که این اتفاق خواهد افتاد. سهرابی افزود:

دوره آموزشی و ارزیابی مدرسان آمادگی جسمانی این رشته از سوی فدراسیون فوتبال ۲۴ تا ۲۴ اردیبهشت ماه در شهر زنجان برگزار می شود

که فرخی را به عنوان تنها نماینده بانوان استان به این دوره معرفی کردیم.

والیبال ساحلی در بجنورد

شیرازی- یک دوره مسابقه والیبال ساحلی در بجنورد برگزار می شود.رئیس هیئت والیبال شهرستان بجنورد به خبرنگار ما گفت:

رقابت های والیبال ساحلی که روز گذشته قرعه کشی آن انجام شد از امروز در زمین های ساحلی پارک شهربازی بجنورد برگزار می شود. داوود یزدانی افزود: این رقابت ها که تا فردا ادامه خواهد داشت به صورت آزاد برگزار می شود و هر تیم می تواند از یک بازیکن غیربومی استفاده کند.وی بیان کرد: به ۵ تیم برتر این مسابقات جوایز نقدی اهدا خواهد شد.

رویدادهای ورزشی

کارگاه آموزشی ورزشی

کارگاه آموزشی ورزشی درباره آشنایی با دوپینگ، مخدرها و نحوه استفاده از مکمل های ورزشی فردا در بجنورد برگزار می شود.رئیس هیئت فوتبال استان به خبرنگار ما گفت: این کارگاه از سوی این هیئت و با همکاری اداره کل ورزش و جوانان، کمیته پزشکی فدراسیون فوتبال و دانشگاه علوم پزشکی در تالار حافظ برگزار می شود.

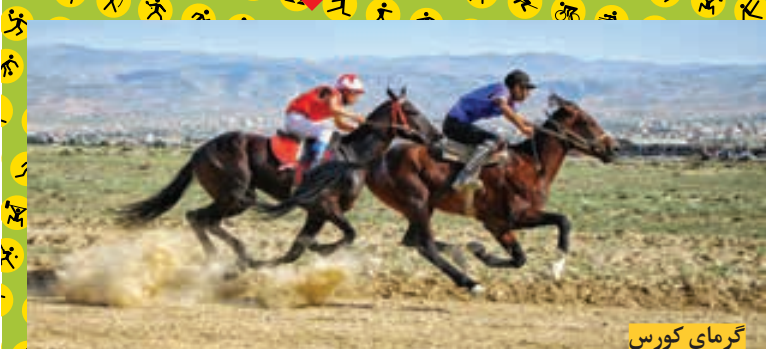
حسین جعفرزاده افزود: به شرکت کنندگان در این کلاس گواهی نامه بین المللی نیز داده خواهد شد.وی در رابطه با برگزاری کلاس های آموزشی مدارس فوتبال نیز بیان کرد: جلسه ای را با حضور موسسان مدارس فوتبال و فوتسال استان برگزار کردیم و قرار شد مدیران فنی و مربیانی که قصد فعالیت در مدارس را دارند در کلاس های توجیهی مربیگری فوتبال و فوتسال پایه شرکت کنند.وی اظهار کرد: کلاس پیش فصل مدارس فوتبال نیز امروز در ورزشگاه تختی بجنورد برگزار و گواهی شرکت در دوره نیز داده می شود.وی بیان کرد: شرکت در این کارگاه و کلاس برای تمام مربیانی که قصد همکاری با مدارس فوتبال را دارند الزامی است.وی بیان کرد: همکاران ما در کمیته آموزش و استعدادیابی هیئت فوتبال استان تمام تلاش شان را برای مفید بودن اوقات فراغت دانش آموزان انجام می دهند و از همین حالا برنامه ریزی شان را شروع کرده اند.

فردا برگزار می شود؛

استعدادیابی برای تیم شاه جهان

نجفیان- تیم فوتبال شاه جهان اسفراین که خود را برای حضور در رقابت های لیگ دسته ۳ فوتبال آماده می کند فردا از افراد دارای مهارت فوتبال استعدادیابی خواهد کرد. نجانی، سرپرست تیم شاه جهان اسفراین با اشاره به این که در فرایند استعدادیابی مصطفی مهدوی کیا و دیگر اعضای کادر فنی تیم شاه جهان حضور خواهند داشت، افزود: فرایند استعدادیابی و جذب بازیکن برای بازی در لیگ دسته ۳ فوتبال کشور ساعت ۱۴:۳۰ روز جمعه هفته جاری در زمین چمن مجموعه ورزشی جهان پهلوان تختی انجام می شود. به گزارش خبرنگار ما، پیش از این تیم شاه جهان با نام ابومسلم اسفراین بازی می کرد که برای حضور در لیگ دسته ۳ فوتبال کشور به نام شاه جهان تغییر نام داد.

يك عکس - يك واقعيت



گرمای کورس

شیرازی- دومین و آخرین هفته کورس بهار بجنورد برگزار شد و عاشقان سوار کاری در گرمای ظهر نیمه اردیبهشت همان ارتشی ها شدند تا در پیست اسبدوانی شان رقابتی جانانه را برگزار کنند؛ رقابتی که این بار فقط به نام اسب های اصیل ترکمن بود و بوی ناخالصی نمی آمد، رقابتی که اگر چه حواشی خودش را هم داشت ولی آن چه مهم بود کورسی بود که مالکان و چابک سواران منتظر برگزاری اش بودند؛ کورسی که اسب ها نعل به زمین می کوفتند تا از دیار به سوی به رخ کشیدن قدرت و اصالت شان به تاخت بروند.

کورس اسب های ترکمن که خراسان شمالی سردمدار در اختیار داشتن این ژن اصیل است نباید سالی یک بار برگزار شود، نباید مسئولان اجازه دهند مالکان و سوار کاران نگران دیده نشدن اسب های شان باشند، باید هر فصل کورس برگزار شود تا عطش تماشاای آن، تاخت و تاز اسب ها و غیرت سوار کاران در همین استان خودمان، میان تماشاچیان عاشق برطرف شود، نه که با مشقت و سختی راهی گنبد شوند و بیشتر از جایزه ای که می گیرند هزینه کنند. اگر مسئولان همت کنند خراسان شمالی قطب اسبدوانی کشور هم خواهد شد. توان و استعداد هست ولی فضا و همت نیست.

★ **برای تحقق رویاهایتان**

کم هزینه کنید

◀ **طراحی و اجرای مدرن**

یا کلاسیک

♦ **کلید پروژه های ساختمانی**

♦ **در حداقل زمان و هزینه**

گروه مهندسی ساختیان ساد



۰۹۱۵۳۱۱۹۰۶۱