



## رونی دوباره والیبال بانوان

### استعدایابی مداوم

«اکرمی» با بیان این که برای رشد والیبال باید به طور مداوم استعدادیابی انجام شود و رده های سنی پایه با برگزاری ساعات تمرینی مداوم آمادگی کسب کنند تا بتوان زمینه‌پشتوانه‌سازی در والیبال را فراهم کرد، می‌افزاید: استعدادیابی در تقویت تیم‌ها حرف اول را می‌زند و باید در درجه اول بتوان خوش تکنیک‌ترین بازیکنان را شناسایی و روی آن‌ها سرمایه‌گذاری کرد تا در مراحل پایانی مسابقات از بازیکنان غیرتوانمند برای ترکیب تیم استفاده نشود.

نداشتن شرایط مالی مناسب، امکان اعزام آن‌ها فراهم نشد.

به گفته وی، در دسته ۳ حدود ۱۰ تیم شرایط اعزام را داشتند که امکان اعزام ۳ تیم فراهم نشد و خراسان شمالی جزو این تیم بود.

وی تأکید می‌کند: برای اعزام تیم‌ها باید شرایط به گونه ای فراهم باشد که امکان اعزام آن‌ها هر طور شده است فراهم شود و اسپانسر تیم، قبل از اعزام از این موضوع اطمینان حاصل کند.

**گروه ورزش-** والیبال بانوان طی ۲ ماه اخیر با برگزاری لیگ استان خراسان شمالی رونق دوباره ای گرفت و پویایی را می‌شد در تمام شهرستان‌های استان که میزبان رقابت‌های لیگ والیبال بانوان استان بودند به چشم دید. لیگ والیبال بانوان استان با حضور ۸ تیم در رده سنی آزاد برگزار شد و والیبالیست‌ها ۲ ماه به شکل رفت و برگشت رقابت کردند و شاهد اسپک‌های پر قدرت والیبالیست‌ها در لیگ بودیم. در پایان این رقابت‌ها تیم بجنورد، قهرمان، آشنخانه، نایب قهرمان و شیروان، سوم شد و سالن زیبایی خاتون بجنورد در رده چهارم قرار گرفت.

### ارتقای سطح تکنیکی و فنی

مریی تیم بجنورد که قهرمان این رقابت‌ها شد در گفت و گو با خبرنگار ما از سطح بالای این مسابقات می‌گوید که بازیکنان با آمادگی بالا و ارتقای سطح تکنیکی و فنی خود به رقابت با حرفیان شان پرداختند.

«طاهره اکرمی» که مربیگری درجه B بین الملل را در کارنامه دارد، با بیان این که مسابقات در رده سنی آزاد برگزار شد و بجنورد و آشنخانه با ۳ تیم و شیروان و فاروج نیز با یک تیم به رقابت پرداختند و تمام شهرستان‌ها میزبانی این مسابقات را بر عهده داشتند، مهم‌ترین دغدغه مربیان در این مسابقات را رفت و آمد و مشکلات حضور در شهرستان‌ها بیان می‌کند.

وی معتقد است: اگر مسابقات مجتمع برگزار می‌شد دغدغه مربیان نیز کاهش پیدا می‌کرد و والیبالیست‌ها مشکلی برای رفت و آمد خود نداشتند.

وی از مهم‌ترین نقاط قوت این مسابقات به برگزاری رقابت‌های پلی آف و ایجاد فرصت برای تیم‌های سوم و چهارم اشاره می‌کند.

### افت داوری

او افت داوری را از مهم‌ترین آسیب‌های کرونا بیان می‌کند که سبب شد تا حدودی در عملکرد داوران تأثیر گذار و نارضایتی مربیان را در پی داشته باشد.

«اکرمی» یکی از مهم‌ترین دغدغه‌ها در والیبال بانوان به اعزام نشدن تیم‌های آماده اشاره می‌کند که به خاطر

### سوزه ویژه

## خطر بیخ گوش کوهنوردی انفرادی

**گروه ورزش-** دسی سال گذشته بود که ۱۳ نفر از کوهنوردان تهرانی در حادثه ای در کوه، جان خود را از دست دادند و این امر باعث شد کوهنوردان با نگاه جدی و عمیق‌تری به خطرات کوه و کوهنوردی در زمستان بپردازند. سرمازدگی شایع‌ترین خطری است که در زمستان جان کوهنوردان را تهدید می‌کند، اگر بدون توجه به اصول و قوانین به کوه بروند.

کوهنوردی انفرادی در زمستان می‌تواند خطرآتی را برای کوهنوردان به دنبال داشته باشد.

یکی از مربیان باشگاه‌های کوهنوردی، با بیان حساسیت کوهنوردی در زمستان به برگزاری کارگاه دانش‌افزایی با موضوع سرمازدگی اشاره می‌کند که با حضور تمام کوهنوردان استان برگزار شد.

او که مایل به ذکر نام خود نیست، با تأکید بر این که کوهنوردی در بهار و زمستان، عمده صعودها را تشکیل می‌دهد، به خطرات کوهنوردی انفرادی بدون حضور اعضای باشگاه و مربیانی که دوره امداد و نجات را گذرانده‌اند، اشاره می‌کند.

او تأکید می‌کند: کوهنوردان باید تغذیه، نوشیدنی و تجهیزات مناسب داشته باشند و باشناخت عوامل خطر به کوه بروند.

**تعدادی از علاقه‌مندان به کوه با توجه به شناخت نداشتن از طبیعت، به شکل انفرادی به کوه می‌روند که این کار پرخطرترین اقدامی که این کار پرخطرترین اقدامی است که این کار پرخطرترین اقدامی است که این کار پرخطرترین اقدامی است**

او به تعداد باشگاه‌های فعال شهرستان بجنورد نیز اشاره می‌کند که ۱۰ مورد شده‌اند و می‌افزاید: تعدادی از علاقه‌مندان به کوه با توجه به شناخت نداشتن از طبیعت، به شکل انفرادی به کوه می‌روند که این کار پرخطرترین اقدامی است که می‌توانند انجام دهند زیرا شرایط در ارتفاع کاملاً متفاوت است. او رطوبت، سرما و باد را از دیگر عواملی ذکر می‌کند که دانش کوهنوردان می‌تواند خطرات را کاهش دهد و کوهنوردان را از آسیب‌های احتمالی حفظ کند. این مربی، راه‌های درمان موضعی و موقت، شناخت از منطقه و از همه مهم‌تر بررسی وضعیت هوا را نیز از عواملی ذکر می‌کند که کوهنودران باید مورد توجه قرار دهند.

به گفته وی، کوهنوردی در زمستان آسیب‌های احتمالی خود را دارد و سرمازدگی موضعی انگشت‌ها نمونه بارز این آسیب‌هاست که در ارتفاع بالای ۴ هزار متر رخ می‌دهد.

این مربی توصیه می‌کند که کوهنوردان به شکل انفرادی کوهنوردی نکنند و حتماً با باشگاه‌های دارای مجوز که مجهز به مربی کارآزموده که دوره امداد و نجات را گذرانده‌اند و از برف و سرما شناخت دارند، کوهنوردی در زمستان را تجربه کنند.



### تجلیل از برترین‌های هیئت کاراته استان

مراسم تجلیل از برترین‌های هیئت کاراته خراسان شمالی در تالار اداره کل پست در بجنورد برگزار شد و برترین ورزشکاران، مربیان، داوران، پیش‌کسوتان، اعضای کمیته‌ها و... تقدیر شدند. در این مراسم که با حضور «محمد بروچی» معاون توسعه ورزش اداره کل ورزش و جوانان استان و «رضا ابراهیمی» رئیس اداره ورزش و جوانان بجنورد برگزار شد برترین‌ها و فعال‌ترین‌های کاراته خراسان شمالی تجلیل شدند. رئیس هیئت کاراته خراسان شمالی گفت: این هیئت طی اسسال برنامه‌های متعددی را برگزار کرده است و اعزام و رقابت‌های المپیاد استعدادهای برتر از مهم‌ترین اهداف آتی این هیئت است. «محمد رضا کیانفر» کسب‌مدال در رقابت‌های کاراته وان و انتخابی تیم ملی را هدف آرمانی این هیئت برشمرد و برگزاری اردوهای تمرینی و دعوت از مربی مجرب برای تقویت تیم استان را از راهکارهای مناسب برای کسب مدال بیان کرد. به گفته وی، کاراته استان برای پیشرفت به ارتقای سطح داوران و مربیان نیاز دارد تا با ارتقای آن‌ها دانش کاراته‌کاران نیز بیشتر شود و بتوان این رشته را در مسیر رشد قرار داد.

او به همین منظور تداوم برگزاری دوره‌های ارتقا را حائز اهمیت بیان کرد و گفت: با برگزاری دوره‌های آموزشی متعدد و دعوت از داوران و مربیان جهانی و آسیایی، تحولی در دانش مربیان و داوران این استان حاصل می‌شود. «کیانفر» برگزاری دیدارهای دوستانه و تدارکاتی را نیز از جمله مواردی برشمرد که می‌تواند به تقویت بازیکنان کمک کند. او تصریح کرد: کاراته استان با طی کردن مسیری ناهموار، سعی در ایجاد شرایط مساعد برای رشد کاراته‌کاران دارد. به گفته رئیس هیئت کاراته استان، نباید اختلاف سلیقه‌ها این رشته را به حاشیه ببرد. او پیش‌کسوتان را پایه‌های اصلی هیئت دانست و تأکید کرد: باید برای توسعه هر ورزشی از دانش پیش‌کسوتان بهره‌برد. «کیانفر» با بیان این که هیئت کاراته استان با انتشار کتاب «پیشگامان کاراته خراسان شمالی» اوس»، ادای دینی به جامعه پیش‌کسوتان داشت، یادآور شد: توصیف زندگی‌نامه ورزشی آن‌ها از بنیان‌گذار کاراته تا شاگردانش در این کتاب به رشته تحریر درآمده و توانست زحمات آن‌ها را به ثبت برساند. به گفته وی، توصیف زندگی‌نامه پیش‌کسوتان در این کتاب که توسط «سیم‌ا وحدانی» نایب رئیس هیئت کاراته خراسان شمالی که خود از مربیان و داوران کاراته است برگ‌زین دیگری از اقدامات هیئت به شمار می‌رود. وی ابراز امیدواری کرد: کاراته بتواند مسیر رشد خود را طی کند و البته برای دستیابی به قله افتخارات بخشی از مسیر را پیموده است.

معاون تربیت بدنی و سلامت اداره کل آموزش و پرورش خراسان شمالی:

## اولین یادواره شهدای تربیت بدنی و سلامت آموزش و پرورش خراسان شمالی در بجنورد برگزار می‌شود

اجتماعی، رساندن پیام شهدا به جامعه است که به همه استان‌ها از قبل اعلام شده است تا ۲۳ استان، شهدایی را که با عنوان مربی تربیت بدنی و بهداشت بوده‌اند، شناسایی کنند و خراسان شمالی جزو استان‌هایی بود که در این زمینه شهید داشت. و می‌افزاید: این فعالیت‌ها یک اقدام‌گشوری در راستای نهادینه ساختن فرهنگ شهادت در بین دانش‌آموزان است. به گفته معاون تربیت بدنی و سلامت اداره کل آموزش و پرورش خراسان شمالی، ۵ سیره این شهدا باید در یک کتاب جمع‌آوری و به دانش‌آموزان فرهنگ شهادت و ایثار آموزش داده شود و برای معلمان نیز به عنوان ضمن خدمت در نظر گرفته شود و این امر باید استمرار داشته باشد. دکتر «خطیب‌زاده» ادامه داد: معلمان تربیت بدنی در شبکه‌های استانی دارند که در هر استان این شبکه‌ها از گردهمایی‌ها از قبل بوده است و به صورت گروهی تمام پیام‌های مرتبط منتشر می‌شود و از مراقبان بهداشت و معلمان هم خواسته شده است پیام‌ها را که هدف ماست به دانش‌آموزان برسانند و از آرم

به عنوان پروفایل در شبکه‌های مجازی معلمان

استفاده می‌کنند و تیزرهای یادواره از سه شبیه از

شبکه‌های سراسری پخش خواهد شد.

وی یادآور شد: مزار شهید «حسین بنی اردلان» با حضور معاونان اداره کل آموزش و پرورش خراسان شمالی، همکاران معاونت تربیت بدنی و سلامت

استان و مدیر و معاونان آموزش و پرورش شهرستان

بجنورد به مناسبت اولین یادواره شهدای تربیت

بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش غبارروبی شد.

«خطیب‌زاده» گفت: شهید «حسین بنی اردلان»، متولد ۱۳۳۹/۰۹/۱۵، معاون امور پرورشی و تربیت بدنی خراسان شمالی در سال‌های ۱۳۸۴ و ۱۳۸۵، رئیس آموزش و پرورش مانه و سملقان از سال ۱۳۸۱ تا ۱۳۸۳ و مشاور استاندار وقت خراسان شمالی بود که در حمله تروریستی به مجلس شورای اسلامی در ۱۷ خرداد ۱۳۹۶ به شهادت رسید.

وی با بیان این که شهادت از مهم‌ترین و برترین واژه‌های فرهنگ اسلامی است، اظهار کرد: باید یاد شهدا را گرامی بداریم و تلاش کنیم تا سیره و اهداف شهدا را به نسل‌های آینده انتقال دهیم.



اولین یادواره شهدای تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش، ماه جاری در بجنورد برگزار می‌شود. معاون تربیت بدنی و سلامت اداره کل آموزش و پرورش خراسان شمالی گفت: این یادواره همزمان با سالروز شهادت سردار شهید «سلیمانی» در استان‌هایی برگزار می‌شود که شهید تربیت بدنی و سلامت دارند. دکتر «مهدی خطیب‌زاده» اظهار کرد: خراسان شمالی دارای یک شهید تربیت

بدنی و سلامت است.

وی از مهم‌ترین برنامه‌های این معاونت برای اجرای این یادواره، به دیدار با خانواده شهدا به ویژه خانواده شهید «بنی اردلان»، برگزاری مسابقه کتاب‌خوانی و جشنواره ورزشی برای کارکنان اداره کل، برگزاری مسابقه حل جدول برای دانش‌آموزان استان و غبارروبی مزار شهدا به ویژه شهید «بنی اردلان» اشاره می‌کند. او هدف از برگزاری این یادواره را آشنایی دانش‌آموزان با فرهنگ ایثار و شهادت بیان می‌کند و می‌افزاید: سعی بر این است که از ظرفیت معلمان تربیت بدنی و مراقبان سلامت برای ترویج فرهنگ ایثار و شهادت و آشنایی دانش‌آموزان با فضایل اخلاقی شهدا بهره‌مند شویم. دکتر «خطیب‌زاده» تأکید می‌کند: این یادواره برای نهادینه شدن فرهنگ ایثار و شهادت در میان دانش‌آموزان طراحی و برنامه‌ریزی شده است. به گفته وی، از وظایف ما در یادواره و این جریان‌سازی



ین یادواره همزمان با سالروز شهادت سردار شهید «سلیمانی» در استان‌هایی برگزار می‌شود که شهید تربیت بدنی و سلامت دارند



## شهید حسین بنی اردلان

ولادت: ۱۳۳۹/۰۹/۱۵

شهادت: ۱۳۹۶/۰۳/۱۷

استان خراسان شمالی-بجنورد