



گفت و گو با مربی تنیس استان

جنگ برای امتیاز

۶ ماه در حسرت تمرین

شیرازی

تنیس استان خواهد خواند،وی در خصوص علاقه اش به این رشته و ماندگاری اش در آن می گوید: با وجود علاقه زیاد به تنیس خاکی از سال۱۳۹۲ که این رشته تازه به بجنورد آمده بود وارد دنیای تنیس شدم و قبل از این رشته به صورت مداوم آمادگی جسمانی و ایروبیک کار می کردم.

اولین مربی رسمی تنیس استان که توانسته از پس دوره های سخت مربیگری بر آید و مدرک درجه دو را از آن خود کند، این روزها سخت برای بالابردن اطلاعاتش تلاش می کند. «رجا شهاب» البته پر از دغدغه است، دغدغه برای تمام علاقه مندان به تنیس، او نگران شاگردان خوش استعدادش است که مبادا نبود ابتدایی ترین زیرساخت ها به رویای شان، هدف شان و چیزی که شایسته اش هستند، صدمه بزند. در ادامه گفت و گوی اختصاصی ما را با «شهاب»

حرکت کنی.او ادامه می دهد: من حریف را مانند زندگی قلمداد می کنم که برای برنده شدن مقابل آن باید همیشه در تلاش و تکاپو بود و باید در تنیس یا همان زندگی به زیباترین روشی که بدلی بازی کنی تا برنده میدان شوی. «شهاب» که به اصل آرامش در زندگی و ورزش معتقد است، یادآور می شود: مربیگری از ابتدا هدف من بوده ولی با ورود به این رشته برای رسیدن به هدفم مصمم تر شدم، در استان مربی نبود و این هدف روز به روز برای من پررنگ تر شد چرا که خودم با پوست و استخوان شرایط بدون مربی تمرین کردن را تحمل کردم و برای آموزش بیشتر و پیشرفت باید چند صد کیلومتر را می پیمودم و به شهرهای مجاور رفت و آمد می کردم، به همین خاطر این هدف، اولویت من شد.

هر لحظه تمرین

وی درباره سبک فعالیت هایش ادامه می دهد: دروغ نگفتم اگر بگویم هر لحظه در حال تمرین هستم و با وجود شرایط و امکانات کم تصویرسازی ذهنی همیشه با من است و همین طور راکت تنیس همیشه جزئی از خودم بوده و حتی در یک محیط کوچک هم حرکات را انجام می دهم و در حال تمرین هستم و البته در صورت مساعد بودن شرایط زمین از تمرین غافل نمی شوم.

وی که به اصل آموزش معتقد است، بیان می کند: با رفتن به شهرهای بزرگ تر و شرکت در کلاس های مربیان درجه یک کشوری و همچنین شرکت در کنفرانس ها و سمینارهای بازآموزی مربیان در حال یادگیری هر چه بیشتر هستم. «شهاب» تصریح می کند: هدفی که برای خودم گذاشته ام ارتقای سطح بازی و مربیگری ام است و هدف دیگر من مطرح شدن تنیسورهای استان به ویژه بانوان در کشور است که البته برای رسیدن به این هدف بزرگ یک تیم فعال و حمایت بعضی از نهادهانایز است.

۶ ماه تعطیلی

وی نبود زمین اختصاصی تنیس را مشکل اصلی این رشته می داند و ادامه می دهد: با وجود تمام کم و کاستی های استان که نبود زمین سروشیده یکی از آن هاست تقریباً ۶ ماه از سال شرایط تمرین و مسابقه فراهم نیست. تنیسورهای استان عملکرد خوبی داشته اند و فاصله چندانی با تنیسورهای شهرهای بزرگ تر

و فعال تر ندارند که برای کمتر شدن این فاصله باید زیرساخت های تنیس در بجنورد و سایر شهرستان های استان ارتقا پیدا کند. «شهاب» اظهار می کند: مهم ترین نیاز استان داشتن زمین های بیشتر و همین طور زمین سروشیده برای فصل های پاییز و زمستان است چرا که با وجود استقبال خوب از این رشته در صورت داشتن زمین، امکان پیشرفت تنیسورها وجود ندارد و این متأسفانه باعث رانده شدن افراد علاقه مند می شود.

وی یادآور می شود: بیشترین استقبال در رده سنی بالای ۱۸ سال و بزرگ سال است که البته بهتر است سنین پایین تر بیشتر جذب این رشته شوند چون بیشتر مستعدان در رده سنی پایین قرار دارند و امکان ادامه دادن آن ها به صورت حرفه ای در این سن بیشتر است.

وی که علاقه اش کار کردن در رده سنی پایه است، خاطرنشان می کند: عاشق کار کردن با بچه ها هستم، رده های سنی زیر ۱۰ و ۱۲ سال برایم با ارزش هستند چون کار کردن با آن ها شور و اشتیاق خاص خودش را دارد و به نظر من احساس شادابی و سرزندگی همیشه در کار با آن ها قابل لمس است.

وی ادامه می دهد: بچه ها بیشتر تشنه یادگیری و انجام فعالیت هستند و چون هماهنگی عصب و عضله در این سنین شکل می گیرد کار کردن در این رده سنی نتیجه بخش تر خواهد بود.

نداشتن زمین اختصاصی

وی اظهار می کند: داشتن زمین جزو ضروریات این رشته است و همیشه دغدغه من و همه تنیسورها بوده و هست و از مسئولان می خواهم که کمترین خواسته مربیان و تنیسورهای استان را پاسخگو باشند و ما بتوانیم چندین زمین و سالن سروشیده برای آموزش، تمرین و برگزاری مسابقات داشته باشیم.

وی می گوید: نداشتن زمین برای تمرین و آموزش مهم ترین و اساسی ترین مسئله است. همین طور با وجود وضعیت فعلی اقتصاد جامعه و اوضاع نا به سامان، برای تهیه تجهیزات مختصر باید هزینه بالایی پرداخت شود و نکته دیگر حضور نداشتن یا حداقل، انگشت شمار بودن تعداد تنیسورها در رده های سنی زیر ۱۰، ۱۲، ۱۴ و ۱۶ سال است که باید به این مسئله هم توجه شود.

جام نوروز بسکتبالی ها

مسابقات بسکتبال جام نوروز به مناسبت فرا رسیدن سال جدید از ۲ روز گذشته در بجنورد آغاز شد. رئیس هیئت بسکتبال استان به خبرنگار ما گفت: این مسابقات با حضور ۴ تیم در حال برگزاری است که تا آخر هفته ادامه دارد. مهدی غفوریان افزود: شنبه هفته آینده نیز دومین جشنواره تجلیل از بسکتبالی ها در بجنورد برگزار خواهد شد.

رویدادهای ورزشی

مسابقه داژبال در راز

مسابقه داژبال با ۳۰ شرکت کننده به مناسبت بزرگداشت هفته زن در سالن تختی شهر راز برگزار شد. رازقی سرپرست اداره ورزش و جوانان راز و جرجلان گفت: افشین، عاطفه اکبرزاده، سمانه جعفری، زهرا غلامی و کبری رضایی نفرات برتر این مسابقه بودند.

اولین کارگاه بدن سازی ورزش های راکتی



بخش ورزش های راکتی طی دو روز در بجنورد برگزار شد. رئیس انجمن بدمینتون کارگران استان گفت: «دانیال تیماجی» معاون مرکز سنجش آکادمی ملی المپیک و «چواد شفیع» مسئول بخش سنجش آکادمی ملی المپیک مدرسان این کارگاه بودند.

مرگانی افزود: در این کارگاه که اولین کارگاه تخصصی بدن سازی ورزش های راکتی کشور بود، ۵۰ ورزشکار، مربی و علاقه مند به ورزش های راکتی از استان های خراسان شمالی، آذربایجان شرقی، شیراز، چهارمحال و بختیاری، مازندران، گیلان و خراسان رضوی حضور داشتند.

وی ادامه داد: این دوره زیر نظر آکادمی ملی المپیک و پارالمپیک کشور با همکاری فدراسیون کارگری کشور، اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی استان، کمیسیون ورزش شورای اسلامی شهر بجنورد و هیئت های ورزش های راکتی از جمله بدمینتون و تنیس برگزار شد.

رقابت ۲۸۳ جودوکار



مسابقات جودوی آموزشگاه های بجنورد با حضور ۲۸۳ نفر در سه مقطع در سالن امید به مدت دو روز برگزار شد. در این رقابت ها در مقطع ابتدایی تیم مدرسه برکت محمدعلی پهلوان، در مقطع متوسطه اول دبیرستان نمونه دولتی سعدی و در مقطع متوسطه دوم دبیرستان تلاش مقام های اول را از آن خود کردند. همچنین در بخش انفرادی، قربان برات زاده، محمد حیدری، محمد عمرانی، محمد حسن لالایی، امیرمحمد حاتمیی زاده، ادریس شعبانی، محمد رحیمی، ابوالفضل اسدپور، حسن روحانی، اصغر باغچقی، امیر محمد طالبی، حسین سعیدی برجی، رضا احمدزاده، ابراهیم محمدی، امیر محمد رضانی، محمد رضا وحدانی، حسن باغچقی و حسین روحانی مقام های اول وزن ها در مقاطع مختلف را به دست آوردند.

رقابت نوجوانان فوتسالیست

شیرازی- رقابت های لیگ فوتسال نوجوانان استان برگزار شد. به گزارش خبرنگار ما، در این رقابت ها سه بازی انجام شد که تیم زعفران تنسر فاروج ۲ بر صفر تیم کانون سنخواست را شکست داد و تیم هیئت شهرستان گرمه با نتیجه پر گل ۱۴ بر صفر تیم انصار جاجرم را در هم کوبید. همچنین شهرآورد تیم های شهاب نوین شیروان و پارس نوین این شهر به تساوی ۴ بر ۴ رسید. در فوتسال لیگ نونهالان تیم پارسیان فاروج ۲ بر یک از سد تیم شهدای دانش آموز جاجرم گذشت و تیم ستارگان فاروج ۲ بر صفر تیم گلستان ثامن شیروان را از پیش رو برداشت. از سوی دیگر، تیم شهاب نوین شیروان ۲ بر یک تیم بارساوای مانه و سملقان را شکست داد و تیم طلایی پوشان اترک ۲ بر صفر تیم آلاداغ بجنورد را مغلوب کرد. گفتنی است، در فوتسال بانوان زهرا رحیمی» به دوره FIFA MA COURSE که زیر نظر فیفا به مدت ۵ روز در پژوهشگاه علمی و صنعتی ایران بر گزار می شود، دعوت شده است.

محمدری

مبل قائم

مبل، فرش و لوستر

اقساط تا ۲۰ ماه

نماینندگی

چوب رنگ

CHOOB RANG

کلکسیون از زیباترین مبلمان مدرن و کلاسیک، فرش و لوستر

شیروان، خیابان امام خمینی (ره)، حد فاصل خیابان شهریار و خیابان دانشگاه

۳۶۲۱۰۵۰۲ – ۰۹۱۵۵۸۶۶۸۴۸

۰۹۷۱۷۶۵۱۹

صنایع سنگ پارسیان

با انواع سنگ های تراورتن، گرانیت ،پله
نمای ساختمانی، آنتیک، نرده سنگی و ...

با قیمت بسیار مناسب و بالاترین کیفیت آماده خدمت
رسانی به همشهریان و سازندگان عزیز و ادارات می باشد

Industries stone PARSIAN

خرید ۴میلیون به بالا اهدای
کارت رایگان شهربازی

شرایط فروش به صورت اقساط ۳ ماهه

آدرس: بجنورد، کمربندی مدرس، حاشیه پل ۱۹
مهر به سمت چهارراه دانش آموز

تلفن موبایل: ۰۹۱۲۰۲۱۲۵۷۰

sepanta2570

ston_sepanta

stone_parsian

۰۹۷۱۷۶۵۱۹