عصرهای ورزشکاری

شیرازی

بهار آمد و دوستداران ورزش را در هوای آزاد می توان در پارک های شهر به خصوص شهربازی بجنورد، پر از شوق رسیدن هوای خوش، در حال ورزش کردن دید.

البته هنوز ورزش دوستان، عصرها را به صبح ها ترجیح می دهند و صبح پارک ها خلوت تر از عصر است.دو پارک شهربازی و آفرینش بجنورد را نمی توان محلی برای تفریح و قرارهای خانوادگی دانست، آن جاها طبق یک قرار نانوشته به مکان هایی برای ورزش کردن تبدیل شده اند.

هر چند گاهی توپ بر سفره خانواده ها می‌نشیند یا گرد و خاک حاصل از دویدن مهمان ناخوانده ریه های شان می شود ولی آن ها از این که فرزندان شان می توانند در فضای باز به راحتی ورزش کنند راضی اند و می گویند خودشان هم وسوسه می شوند و قدمی می زنند.

فرصت قدم زدن در بهار

خانمی که کنار بساط چای عصرانه اش نشسته است، می گوید: بهار فرصت مناسبی برای قدم زدن است. وی می افزاید: دخترم این جا ورزش می کند و من همراهش می آیم و چای می نوشم و قدم می زنم، در حالی که اگر این جا نباشم فرصت قدم زدن را از دست می دهم.وحدانی که این روزها صبح زود و عصر به محوطه مهربانوی شهربازی می رود می گوید: هر سال بهار فرصت خوبی است برای تمرینات من و دوستانم که ورزش را حرفه ای ادامه می دهیم و می توانیم تمرینات هوازی مان را در شهربازی انجام دهیم.

وی بیان می کند: صبح ها خیلی خلوت است، انگار هنوز خواب بهاری بیشتر از دویدن در پارک می چسبد ولی باز هم مردم می آیند ولی عصر ها بسیار شلوغ است و مردم برای پیاده روی و دویدن پارک ها را انتخاب می کنند که این ما را هم برای تمرین با انگیزه می کند.

تضاد دونده ها و دوچرخه سواران

وی یادآور می شود: فقط در محوطه مهربانو مسیر دوچرخه سواران و دونده ها و افرادی که قدم می زنند یکی است و چندین بار خودم شاهد برخورد این افراد با هم بوده ام که به نظرم خطرناک است.

تجهیزات کم است

ساجدی یکی دیگر از افرادی که عصر را برای دویدن در شهربازی انتخاب می کند، می افزاید: صبح ها سر کار می روم به همین دلیل برایم عصرها فرصت مناسب تری به منظور ورزش کردن است.

> دانشجویان تربیت بدنی معمولا یک تیم می شوند و ورزش های گروهی انجام می دهند، این نگرش را باید در مردم غیر ورزشکار هم ایجاد کرد تا از روحیه ورزش گروهی بهره ببرند

او تصریح می کند: از آن جایی که مردم بجنورد شهربازی را به عنوان پارکی برای ورزش کردن می شناسند و به این محیط می آیند انتظارمان از مسئولان تجهیز بیشتر این مکان برای ورزش کردن است که نمونه کوچک آن دستگاه های بدن سازی عمومی است ولی متاسفانه تعدادشان کم و بعضی ها فرسوده شده است.

وی بیان می کند: در این میان مردم باید بیشتر مراقب وسایل و تجهیزات ورزشی باشند.

وی یادآور می شود: من این جا مربی برای ورزش و تمرین ندیده ام و افراد بیشتر گروهی و انفرادی تمرین می کنند ولی فکر نمی کنم استقبالی از حضور مربی شود چون به تنهایی ورزش کردن عادت کرده اند ولی اگر مشاور تمرینی در پارک حضور داشته باشد خیلی به نفع مشتاقان ورزش خواهد بود.

تغییر ایجاد کنید

عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد بجنورد نیز درباره ورزش در فصل بهار می گوید: با رسیدن فصل بهار و گرم تر شدن هوا ورزشکاران می‌توانند تغییراتی را در برنامه ورزشی شان ایجاد کنند که فعالیت آن ها متناسب با این فصل باشد.

مهدی اعظمی می افزاید: فعالیت‌های جدیدی انجام دهید و خود را برای رسیدن به هدف‌های ورزشی جدید به چالش بکشید، حتی می‌توانید حرکات ورزشی قبلی را با سرعت یا تعداد بیشتری انجام دهید.

وی بیان می کند: دیگر لازم نیست در فضای بسته یا روی تردمیل ورزش کنید، با بهتر شدن هوا می توانید در فضای باز مثلاً در پارک‌ها ورزش کنید، این گونه لذت بیشتری می‌برید و در بجنورد شهربازی و پارک آفرینش بیشتر مورد توجه علاقه مندان به ورزش و حتی ورزشکاران حرفه ای و این خیلی خوب است.

فقط در باشگاه نمانید

وی تصریح می کند: در این فصل به جای این که تمام وقت خود را در باشگاه ورزش کنید، بهتر است از نور آفتاب استفاده کنید و از هوای تازه لذت ببرید. قرار گرفتن در معرض آفتاب باعث تولید ویتامین D می‌شود. افزایش ویتامین D در بدن باعث بهتر شدن روحیه و بالا رفتن انرژی می‌شود.وی اظهار می کند: بهتر است یک گروه از ورزشکاران را پیدا کنید و به آن ها بپیوندید. به این ترتیب انگیزه بیشتری برای ادامه ورزش خواهید داشت، دانشجویان تربیت بدنی معمولاً یک تیم می شوند و ورزش های گروهی انجام می دهند، این نگرش را باید در مردم غیر ورزشکار هم ایجاد کرد تا از روحیه ورزش گروهی بهره ببرند.

استعدادیاب ها در کلاس استعدادیابی

نفرات برتر هر استان از سوی فدراسیون فوتبال برای شرکت در سمینار یک روزه توجیهی معرفی و از خراسان شمالی یک خانم و یک آقا انتخاب شدند. محمد شاهدی و آمنه یزدانی از خراسان شمالی در دو بخش آقایان و بانوان برای این کلاس توجیهی انتخاب شدند.

صعود به «آیلند پیک»

دکتر «افسانه حسامی فرد» نایب رئیس هیئت کوهنوردی و صعودهای ورزشی استان که خود پزشک تیم های ورزشی و مدرس پزشکی کوهستان استان است به قله «آیلندپیک» صعود کرد.به گزارش خبرنگار ما،این قله با ارتفاع ۶۱۸۹ متر در هیمالیا و کشور نپال واقع شده است که بانوی کوهنورد استان توانست صعود موفقیت آمیزی داشته باشد.

فردا مسابقه انتخابی گورش

مسابقه انتخابی گورش فردا برگزار می شود. رازقی رئیس اداره ورزش و جوانان راز و جرگلان گفت: یک دوره مسابقه کشتی گورش در خراسان شمالی در اوزان ۶۸، ۷۲، ۸۲، ۹۰ و ۱۰۰ کیلو انتخابی تیم استان برای اعزام به جام مختومقلی فراغی در راز و جرگلان برگزار خواهد شد.

رویدادهای ورزشی

برگزاری کشتی باچوخه در ۵ وزن

عوض زاده- رقابت های کشتی با چوخه جام جمهوری اسلامی در ۵ وزن در گود کوهستان پارک شیرکوه برگزار خواهد شد.رئیس انجمن کشتی با چوخه شهرستان شیروان افزود: بیست و هشتمین دوره این رقابت ها مانند سال گذشته در ۵ وزن ۶۶، ۷۴، ۸۴، ۹۶ و مثبت ۹۶ کیلوگرم برگزار می شود.«احمد قاسمی» تصریح کرد: طبق تصمیم کمیته برگزاری این رقابت ها از شهرستان های اسفراین، مانه و سملقان، بجنورد، قوچان، چناران و مشهد در هر وزن ۲ نفر حق شرکت در مسابقات را دارند و از سایر شهرها در هر وزن یک نفر می تواند شرکت کند.وی با اشاره به این که این رقابت ها امسال ۲۳ فروردین برگزار می شود، گفت: به نفرات اول تا سوم وزن مثبت ۹۶ کیلوگرم به ترتیب ۳میلیون و ۵۰۰ هزار، ۲ میلیون و یک میلیون تومان و به نفرات برتر سایر اوزان به ترتیب ۲ میلیون و ۵۰۰ هزار، یک میلیون و ۵۰۰ هزار و یک میلیون تومان اهدا خواهد شد.

آغاز به سازی استادیوم آزادی شیروان

عوض زاده- عملیات عمرانی به سازی استادیوم آزادی شیروان با ابلاغ اعتبار ۲ و نیم میلیارد تومان آغاز شد.رئیس اداره ورزش و جوانان شیروان با بیان این مطلب افزود: طبق قرارداد پیمانکار، ساختمان رختکن شامل دوش، سرویس بهداشتی، سالن مهمان و... در دو طبقه، سکوی جدید تماشاگران با گنجایش ۳ هزار نفر، فنس کشی دور زمین و نصب برج نوری انجام خواهد شد.«علی خالق زاده» با اشاره به این که دغدغه موجود مبنی بر امکان از بین رفتن چمن مصنوعی استادیوم با ورود افراد غیر مرتبط به زمین با فنس کشی رفع خواهد شد، تصریح کرد: طبق برنامه باید این عملیات در مدت ۸ ماه انجام شود.به گزارش خبرنگار ما، پیش از این روزنامه خراسان شمالی در مطالب و گزارش های مختلفی به خطر از بین رفتن چمن این استادیوم به دلیل نداشتن حفاظ پرداخته بود.

خبر

تلاش برای استعدادیابی و همگانی کردن تیراندازی با کمان

گروه ورزش- طی دو جلسه در هیئت تیراندازی با کمان خراسان شمالی طرح های استعدادیابی و همگانی کردن این رشته بررسی شد.سرپرست هیئت تیراندازی با کمان خراسان شمالی گفت: تقویم پیشنهادی سال ۹۸ را سال گذشته بستیم و حالا برای اجرای آن جلسه های جداگانه ای را با کمیته های مختلف برگزار می کنیم که طی دو جلسه با کمیته همگانی هیئت و کمیته استعدادیابی راهکارها بررسی و اجرایی خواهد شد.

حکمت شیردل افزود: برای بخش همگانی این رشته شهرداری بجنورد اعلام حمایت کرده است که امیدواریم با هماهنگی این دستگاه در روزهای خاص و البته مکان های عمومی این رشته را بهتر و بیشتر معرفی کنیم و سهمی در ایجاد فضای پرنشاط برای مردم بجنورد و سایر شهرستان های فعال در این رشته داشته باشیم.وی بیان کرد: برای استعدادیابی نمونه فرم های مختص این رشته آماده شده و با حمایتی که از سوی معاونت تربیت بدنی و سلامت آموزش و پرورش بجنورد و استان از سال گذشته تاکنون می شود استعدادیابی های متمرکز و مدرسه به مدرسه را از همین ماه آغاز خواهیم کرد.وی اظهار کرد: تیراندازی با کمان رشته گرانی است و اگر از هر صد نفر حتی یک استعداد خوب را بتوانیم جذب این رشته کنیم بسیار امیدبخش خواهد بود.

وی تصریح کرد: مسابقات کشوری این رشته از اواسط اردیبهشت آغاز خواهد شد و ورزشکاران برای حضور در رنکینگ های کشوری تمرینات خود را آغاز کرده اند ولی چیزی که نگران کننده است هزینه بسیار بالای تجهیزات آن در بخش حرفه ای است که کار ورزشکاران را سخت می کند.

لیست نمایندگی های مجاز آگهی، فروش و اشتراک روزنامه خراسان در استان خراسان شمالی

بجنورد (دفتر سرپرستی)	بجنورد، خیابان طالقانی غربی، ابتدای چهارراه بسیج، نبش کوچه آذر پلاک ۲۶۳			۳۲۲۳۰۰۱۴ ۳۲۲۱۲۷۶۰
شیروان (نوروززاده)	شیروان، میدان انقلاب جنب اداره مخابرات کیوسک مطبوعاتی (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۳۸۶۵۳۲۰ ۳۶۲۳۵۰۶۰	شیروان (عوض زاده)	شیروان، خیابان فلسطین، نرسیده به مرکز بهداشت (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۷۸۸۸۸۴۸ ۳۶۲۴۹۶۹۹
جرگلان (نجاهی)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۰۸۹۸۴۱۰	اسفراین (شریفان)	اسفراین، خیابان امام خمینی (ره) کتابفروشی ارسطو (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۳۶۹۲۷۸۱ ۳۷۲۲۲۲۷۴
شیروان (رضانژاد)	شیروان، میدان انقلاب جنب اداره مخابرات کیوسک مطبوعاتی (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۳۸۶۵۷۳۸ ۳۶۳۴۰۲۷۲	اسفراین (نجفیان)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۷۴۲۲۰۹۸
آشخانه (روح پرور)	آشخانه بلوار شهید بهشتی، روبروی بانک کشاورزی کیوسک مطبوعاتی (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۵۸۵۰۹۲۶ ۳۲۹۲۸۰۳۳ تلفکس	آشخانه (برومند)	(پذیرش آگهی)	۰۹۳۰۲۸۳۴۶۹۰
گرمه (محمودیان)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۵۸۵۸۸۲۵	گرمه وجاجرم (صادق زاده)	جاجرم- میدان امام، عکاسی دیدگان (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۳۸۵۴۵۱۹ ۳۲۲۷۲۲۸۱
راز (رحمانی)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۵۸۵۰۰۵۹ ۳۲۶۲۴۶۵۲	فاروج (صادقی)	(پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۸۸۵۱۶۵۹ ۰۹۳۵۵۵۲۱۵۳۸
جاجرم (معینی)	(پذیرش آگهی)	۰۹۳۹۶۰۵۲۱۶۱ ۳۲۲۷۷۲۱۵	فاروج (میم پرور)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۱۸۹۷۴۹۴ ۰۹۳۵۴۷۱۲۹۰۱

۹۸۰۰۴۸۰۴/و