

<div></div>	
روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی	
خراسان جنوبی	
سه شنبه <div>۹ دی ۱۳۹۹</div>	
۱۴ جمادی‌الاول ۱۴۴۲	
شماره ۳۴۵۴	

روی خط ورزشش

حریفان «زغال سنگ» در گام دوم لیگ هندبال

برنامه مسابقات مر حله دوم دور برگشت هندبال لیگ برتر کشور وزمان مسابقات زغال سنگ طیس تنها نماینده استان در این لیگ اعلام شد.
سرپرست تیم زغال سنگ به خیرنگار ما گفت: در این رقابت ها که از ۱۶ تا ۱۹ دی به میزبانی تهران خواهد بود تیم زغال سنگ طیس در اولین بازی به مصاف کرمان خواهد رفت و در بازی بعدی مقابل پرواز هوانیروز اصفهان قرار خواهد گرفت.
«بوترابی» با اشاره به این که در مرحله اول این دوره از رقابت ها با توجه به آسیب دیدگی بازیکنان اصلی تیم نتوانستیم نتیجه مد نظر را به دست آوریم، افزود: این بازیکنان تحت در مان هستند و امیدواریم که در مرحله دوم بتوانیم با یک نتیجه خوب جزو شش تیم برتر به مرحله بعدی این رقابت ها راه یابیم.

اهدای لباس داوری AFC

در آیین اختتامیه کلاس ارتقای داوری در چه یک به ملی، لباس داوری AFC توسط کامرانی فر داور بین المللی فوتبال به رئیس هیئت فوتبال طیس اهدا شد.
رئیس هیئت فوتبال طیس به خیرنگار ما گفت: کلاس ارتقای داوری در چه یک به ملی، به میزبانی طیس و مدرسی کامرانی فر داور ملی فدراسیون فوتبال برگزار شد.

به گفته «علیانی» در این کلاس ۱۹ شرکت کننده از استان های فارس، اصفهان، خراسان رضوی، خراسان جنوبی و خوزستان حضور داشتند که دروس نظری را زیر نظر حسن کامرانی فر داور بین المللی فوتبال و رئیس سابق کمیته داوران فدراسیون و تست عملی و آمادگی جسمانی را زیر نظر جواد شیروانی گذراندند.
به گفته وی قبول شدگان این دوره خواهند توانست، در لیگ های سطح اول فوتبال قضاوت کنند.

--

پای صحبت پیش کسوت فوتبال طیس مهاجم ز هردار

حسینی – «حامیان» از جمله فوتبالیست های موفق شهرستان طیس و خراسان در دهه ۵۰ و ۶۰ و به همراه تیم های مختلف افتخارات زیادی را کسب کرده است. قدرت و مهارت او در خط حمله باعث شد تا افزون بر طیس برای بسیاری از اهالی فوتبال خراسان، «حامیان» نامی آشنا باشد. او البته هنوز حساسیت خاصی به این رشته و به ویژه در طیس دارد و می گوید: «هنوز هم اگر یک نایفه فوتبالی در طیس ببینم، خودم دستش را می گیرم و به تیم های بزرگ معرفی می کنم» او که متولد سال ۳۶ دیهشک شهرستان طیس است، با اشاره به سوابق خودو با بیان این که فوتبال را از ۱۰ سالگی در روستای فوتبال خیز دیهشک طیس آغاز کرده است، می گوید: اوایل دهه ۵۰ که شهرستان طیس دو سال پشت سر هم میزبان مسابقات فوتبال بود و از آزاد استان بود با تیم طیس در مسابقات حضور داشتم و طول دوران فعالیت در منتخب چند باشگاه خراسان مانند پرسپولیس، نام آوران و ابومسلم مشهد بازی کردم.

وی می افزاید: در سال ۶۸ هوایمیای مشهد یک مسابقه گذاشته بود که تیم بیرجند هم به عنوان قهرمان استان در کنار تیم های مطرح دیگری مانند همای تهران و تیم های مشهدی حضور داشت. در آن رقابت ها به عنوان یار کمکی برای بیرجند به میدان رفتم که در جریان مسابقات گل یک به همای تهران ای گل یک به توربوویک گل هم به ابومسلم زد.

«حامیان» ادامه می دهد: در دهه ۶۰ هم یار یک به عضویت تیم منتخب خراسان در آمدم که در آن زمان به جای رقابت های باشگاهی، مسابقات کشوری با حضور تیم های منتخب استان ها برگزار می شد و این افتخار را داشتیم که دو سال برای خراسان بازی کنم و در این رقابت ها برای خراسان گل های زیادی زدم تا جایی که یادم می آید به بیشتر تیم هایی که قییم مان بودند، گل زدم که از جمله دو گل تاثیر گذار به استان مرکزی و مازندران بود که از فاصله زیاد توانستم دروازه آن ها را باز کنم. طی این دو سال در بیشتر بازی ها به عنوان یار اصلی و در سبت خودم، فورواردر در میدان حضور داشتم. وی با اشاره به مشکلات آن دوران می گوید: آن زمان مثل حالانودو هر چه هم مهارت داشتی در آمدی برایت نداشت و برای ابومسلم بازی می کردم مای دو هزار تومان به ما می دادند که پول کفش و لباسمان نمی شد، آن راه خودمان تاین می کردیم و در مجموع در حق افرادی مانند ما ظلم شد چون با وجود موقعیت های خوبی که پیش آمد ولی به دلیل این که ورزش در آمدی نداشت ناچار از آن ها چشم پوشی کردیم.

بازیکن شماره ۱۲ را بگیرید

در زمانی که نوجوان بوم یادم می آید پنج شبه و جمعه ها می رفتم پنبه چینی، دو هفته کار می کردیم تا بتوانیم یک کفش مناسب فوتبال که قیمتش ۴۲ تومان بود تهیه کنیم. به اعتقاد «حامیان» فوتبال طیس در اواخر دهه ۶۰ شرایط خوبی داشت. وی می گوید: دو تیم فعال یعنی «زغال سنگ» و «پلیکان» در فوتبال خراسان داشتیم و این در حالی بود که خیلی از شهرستان ها دیگر تیمی در لیگ برتر نداشتند. حتی از شهرهای مجاور هم بازیکن کمکی می گرفتیم. ولی بعد ها در دستگی بین این تیم ها به وجود آمد. وی با اشاره به بهترین گل هایی که به ثمر رسانده است، خاطر نشان می کند: گل های زیادی زدم اما یکی از بهترین های آن به نظرم گلی بود که در یکی از رقابت ها به منتخب تربت حیدریه زدم. در آن صحنه ابتدا توپ را با سینه گرفتم و بلافاصله با یک ضربه آن را در گوشه دروازه جا دادم. گلی که به همای تهران زدم نیز باعث شد مر بیان تیم مدام فریاد بزنند که «بازیکن شماره ۱۲ را بگیرید!». وی ادامه می دهد: حتی عوامل تیم ها به من پیشنهاد دادند که بروم برای آن ها بازی کنم ولی رفتم و از فوتبال جا ماندم. در مسابقات کشوری صنعت فولاد کشور هم به فولاد اهواز و ذوب آهن اصفهان گل های خوبی زدم. وی با بیان این که تا ۳۸ سالگی بازی کردم و حتی یک کارت زرد هم نگرفتم، ادامه می دهد: در مسابقات زیر گروه دسته یک که در فرمان به میدان رفتم آن قدر تکل روی من رفتم که در پایان بازی فرماندار شهر که در محل حضور داشت، به تمجید از من پرداخت و گفت: از این بازیکن باید رفتار ورزشی را یاد گرفت، با این همه خطا و ضربه ای که روی او انجام شد، یک بار هم به داور اعتراض نکرد.



<div></div>	
صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری خراسان	
مدیر مسئول: محمد سعید احدیان	
سردبیر: علی ولیزاده	

<div></div>	
اذان ظهر: ۱۱:۳۵	
غروب آفتاب: ۱۶:۳۶	
اذان مغرب: ۱۶:۵۵	
اذان صبح فردا: ۵:۰۹	
طلوع آفتاب فردا: ۵:۴۸	

روشن شدن چراغ ورزش در روستاها

شیرجه شور و نشاط بلندقامتان ساحلی

تیم چهکند قهرمان اولین دوره رقابت های ساحلی روستاهای بیرجند شد

زهرای قربانی

شور و هیجانی متفاوت در بین شرکت کنندگان رقابت ها وجود دارد دلیل آن در کنار خاص و لذت بخش بودن رشته های ساحلی، برگزاری یک رقابت در فضای حقیقی بعد از ماه ها فعالیت در فضای مجازی است.
در یک هفته گذشته زمین ساحلی چهکند میزبان تیم هایی از روستاهای مختلف بیرجند در اولین دوره مسابقات والیبال ساحلی روستایی با نام شهید «قاسم سلیمانی» و شهید «محسن فخری زاده» بود.
رقابت هایی که بعد از ماه ها تعطیلی چراغ فعالیت های ورزشی در روستاها را روشن کرد.
هر چند برگزاری یک مسابقه ورزشی در شرایط فعلی با وجود کرونا بسیار سخت است اما در این رقابت ها نکات بهداشتی رعایت شد و در کنار مشکلاتی هم که وجود داشت، به حدی ورزشکاران شرکت کننده دلتنگ یک مسابقه ورزشی بودند که با دل جان در گود حاضر و حتی تیم هایی از دیگر شهرستان ها برای حضور در این رقابت ها متقاضی شدند، هر چند با توجه به تصمیم مسئولان، این رقابت ها ویژه روستاهای بیرجند برگزار شد.

به گزارش خیرنگار ما، دیدار های نهایی و نیمه نهایی این دوره از رقابت ها عصر روز گذشته با حضور تیم هایی از روستاهای چهکند و حاجی آباد برگزار شد که در پایان تیم های چهکند، حاجی آباد الف و ب در جایگاه اول تا سوم این دوره از رقابت ها قرار گرفتند و جام اخلاقی هم به تیم سرچاه تار یان رسید.

کمبود تجهیزات

مری – بازیکن تیم سرچاه تار یان با اشاره به تعطیلی فعالیت های ورزشی در چند ماه گذشته به دنبال شیوع کرونا، برگزاری این رقابت ها را به فال نیک گرفت و اظهار امیدواری کرد که مسئولان در شرایط فعلی با برگزاری رقابت ها در فضای آزاد از توقف بیشتر فعالیت های ورزشی جلوگیری کنند.

«عین» به کمبود تجهیزات و زیر ساخت در روستاها برای فعالیت های ورزشی اشاره کرد و افزود: با توجه به نبود زمین ساحلی در روستا بازیکنان در بازی های اول مشکل داشتند اما کم کم شرایط بهتر شد.
او با اشاره به این که تذکرات برای رعایت نکات بهداشتی داده شد و همه به توصیه ها عمل کردند و حتی برخی ورزشکاران با ماسک در میدان مسابقه حاضر شدند، از مسئولان خواست که توجه بیشتری به ورزش روستاها داشته باشند و با برگزاری رقابت هایی مشابه، شور و

خبر ورزشی

کارگاه آموزشی کومیته

کارگاه آموزش کومیته با موضوع تکنیک دست جلوی کیمزای زوکی با تدریس حامد یکساری عضو سابق تیم ملی و قهرمان جهان به صورت مجازی برگزار می شود.

رئیس هیئت کاراته استان گفت: این وبینار توسط کمیته آموزش فدراسیون جمعه هفته جاری ساعت ۱۷ برگزار می شود و شرکت در این دوره دارای ۵ امتیاز باز آموزی برای مربیان است.

«بخشی» با اشاره به برنامه ریزی هیئت برای برگزاری هر هفته یک وبینار، افزود: چهار وبینار در موضوع های مختلف نظیر اهمیت ورزش در دوران کرونا، تاریخچه پیدایش کاراته در جهان، طراحی یک جلسه تمرینی و کمک های اولیه است که این هفته با همکاری هیئت پرشکنی ورزشی برگزار می شود.
به گفته وی وبینار استان ها به صورت رایگان و وبینار های کشوری توسط فدراسیون با هزینه ۴۰ هزار تومان خواهد بود.

دهه فجر، افتتاح زمین های پارک جنگلی

دهه فجر زمین های ورزشی پارک جنگلی بیرجند افتتاح می شود.
«کاشمی» مسئول تربیت بدنی شهرداری بیرجند به خیرنگار ما گفت: زمین مبنی گلف، زمین چمن فوتبال، زمین روباز بسکتبال، والیبال، زمین تنیس و بازی کودکان در فضای پارک ایجاد و افزون بر این مشابه این زمین ها در پارک بانوان هم احداث خواهد شد.

کمک به ورزش ارسک

یک بسته تجهیزات در اختیار ورزش ارسک قرار گرفت.
باقربان نماینده ورزش ارسک به خیرنگار ما گفت: این بسته شامل یک سری تشک به تعداد ۵۰ قطعه و دو تیرک دروازه فوتسال است که برای توسعه و گسترش فعالیت های رزمی و تقویت ورزش کشتی و تجهیز چمن مصنوعی شهر تحویل شد.

رقابت دانش آموزان در چهار خانه های سیاه و سفید

مسابقات شطرنج آموز شگاه های قاینات با شرکت ۴۵۵ دانش آموز به صورت مجازی برگزار شد.
معاون پرورشی و تربیت بدنی اداره آموزش و پرورش قاینات با اعلام این مطلب گفت: از این تعداد شرکت کننده در هر مقطع ۱۲ نفر به مرحله مسابقات راه یافتند و از هر مقطع سه نفر در مسابقات استانی که دهه فجر برگزار می شود، شرکت می کنند. «عبداللهی» همچنین از برگزاری مسابقات طناب جالیک (طناب زنی نمایشی) خبر داد و افزود: در این مسابقات نیز ۲۰۰ دانش آموز در سه مقطع شرکت کردند که در هر مقطع سه نفر به مسابقات استانی جام دهه فجر معرفی شدند.

<div></div>		پایام: ۲۰۰۵۹۹۹ <p>سرپرستی استان خراسان جنوبی:بیر جند،خیابان مدرس،خیابان باهنر غربی،شماره۷۷</p> <p>تلفن سرپرست:۳۲۴۴۳۹۳۹ – ۵۶</p> <p>تحریریه: ۵۶ – ۳۲۴۴۴۸۰۵۶</p>		دفترمتر کزی: مشهد،بلوار شهیدصادقی(سازمان آب) <p>مندوق پستی: ۹۱۷۳–۵۱۱</p> <p>تلفن: ۵۱ – ۳۷۶۳۴۰۰۰</p> <p>نمابر دبیرخانه:۳۷۶۳۴۹۵ – ۵۱</p>	
--------------------------	--	--	--	--	--

مشاوره

ورزش در هوای سرد

در سرمای زمستان بیشتر افراد علاقه ای به ورزش کردن ندارند و به دلیل سردی بیشتر دوست دارند که در خانه باشند در حالی که ورزش در سرما فواید زیادی دارد و به سلامت جسمی و روحی کمک می کند و ایمنی بدن را افزایش می دهد.

۱ – سوز اندن کالری

سرما باعث می شود که انرژی بیشتری برای افزایش دمای بدن مصرف شود. یک استاد علم حرکت شناسی در این باره می گوید: اگر در سرما ورزش کنید ۱۰ تا ۴۰ درصد بیشتر کالری می سوزانید.

۲ – افزایش قدرت استخوان ها

معمولا افراد در فصل زمستان در خانه می مانند و کمتر در معرض آفتاب قرار دارند. اگر در فضای باز ورزش کنید ویتامین D بیشتری در بدن شما تولید خواهد شد که باعث قدرتمند شدن استخوان ها می شود و در صورتی که ۱۵ دقیقه در فضای آزاد باشید ویتامین D زیادی در بدن شما تولید می شود که برای سلامت استخوان ها مفید است.

۳ – افزایش سلامت

معمولاً تصور می شود که قرار گرفتن در هوای سرد باعث ابتلا به احتمال سرماخوردگی و آنفلوآنزا می شود اما این تصور غلط است و ورزش در هوای سرد و آزاد باعث بالا رفتن کارایی سیستم ایمنی بدنی می شود.

۴ – بهبود بخشیدن روحیه

افراد زیادی در فصل زمستان روحیه خوبی ندارند و احساس افسردگی می کنند. قدم زدن و ورزش کردن در هوای سرد می تواند روحیه افراد را بهبود بخشد به خصوص اگر با بارش برف همراه باشد. قدم زدن در برف استرس را کاهش می دهد.

۵ – افزایش کیفیت ورزش

مطالعات مختلف نشان داده است که ورزش در فضای باز و در طبیعت نسبت به ورزش در باشگاه نتیجه بهتری دارد. برای مثال زمانی که در فضای باز می دوید، پستی و بلندی زمین و مقاومت باد، شما را بیشتر به چالش می کشد. بررسی ها نشان داده است افرادی که در فضای باز ورزش می کنند فعال تر هستند و بیشتر از ورزش لذت می برند.



--

در چندین نوبت در مسابقات کیک بوکسینگ در ماده های مختلف در استان و کشور به این موضوع اشاره می کند: «آن طور که باید به عنوان یک ورزشکار حرفه ای و مربی حمایت نشدم.

به گفته وی مسئولان با رشته های رزمی آشنا نیستند و با وجودی که رشته های انفرادی در منطقه بیشتر نتیجه می دهد اما آن طور که باید از ورزشکار و مربی حمایت نمی شود که این موضوع سبب شده است بسیاری از فعالان عقب بکشند.

او وجود سبک های زیاد در رزمی را یکی از مشکلات این رشته ورزشی بیان می کند و ادامه می دهد: سالن تخصصی رزمی و رینگ حرفه ای در قاین نداریم و ورزشکاران در رقابت های کشوری به مشکل بر می خورند و در این سال ها هم که قهرمان شدیم به دلیل غیرت بالای ورزشکاران بوده است.

او که محل تمرین رزمی کاران را با هزینه های شخصی مهیژ کرده است، اظهار می کند: برای حضور در رقابت های کشوری هم با توجه به هزینه های ورودی و رفت و آمد حمایت نمی شویم و مجبوریم هزینه ها را از مکان های مختلف تامین کنیم و در این بین باز هم کم آورديم
او با اشاره به این که در سال ۹۷ به عنوان مربی برتر رزمی استان معرفی شد، ادامه می دهد: در کنار این سال ۹۱ مربی و دروازه بان تیم هندبال طلای سرخ شدیم و افزون بر این در سال ۹۳ میزبان مسابقات لیگ دسته ۲ هندبال کشور بودیم که در این رقابت ها مربی و مسئول برگزاری بودم و مقام سوم کشور را از آن خود کردیم.

تجربه در رقابت های مختلف

او که تجربه حضور در مسابقات کبیدی کشور را دارد، می افزاید: در کنار دآوری و مربیگری والیبال و هندبال به صورت تخصصی نزدیک ۱۵ سال ژیمناستیک کار کردم و مربیگری و دآوری ترامپولین هم دارم و به دلیل علاقه به ورزش، حرفه ای کار کردم و از تجربه ورزشی ام شاگردهای نخیه زیادی را پرورش دادم و سال ۹۳ تیم رزمی زیر نظر خودم قهرمان کشور شد و در سال ۹۷ و ۹۸ مربی رزمی استان در المپیاد استعداد های برتر کشور بودم.

او در بین صحبت هایش به این موضوع هم اشاره می کند که سال ۸۸ به عنوان تنها مربی استان از طریق سپاه به ستاد نیرو های مسلح کشور معرفی شدم و دوره تخصصی مدرسی دفاع شخصی را گذراندم و نزدیک ۱۵ سال است که دوره های دفاع شخصی را به نیرو های بسیجی آموزش می دهم و سال ۹۳ مربی برتر ورزشی سپاه شدم و از دست سردار سپاه کشور هدیه گرفتم که ارز شدم است و در این سال ها حمایت خوبی داشتند طوری که مکانی که تمرین می کنم مربوط به سپاه است.

او با اشاره به قهرمانی شاگردانش



هیچ مسابقه ای برگزار نکردیم، افزود: با توجه به این که والیبال ساحلی در هوای آزاد برای می شود فعالیت در این بخش مشکلی ندارد و در این زمینه تصمیم به برگزاری این دوره از رقابت ها گرفته شد که در مجموع با این که برای اولین بار این دوره از رقابت ها را برگزار کردیم تجربه خوبی بود و امیدواریم که شرکت کنندگان از این رقابت ها داشته باشند.

نیاز به حمایت

او با اشاره به مشکلات اعتباری که هیئت های ورزشی برای انجام فعالیت های ورزشی دارند، افزود: در ورزش های روستایی با توجه به جامعه هدف بالا و تنوع رشته ای، این مشکل دو چندان و نیاز است مسئولان حمایت های بیشتری داشته باشند.

«بدری» به کمبود تجهیزات نیز اشاره کرد و افزود: در والیبال ساحلی توپ مخصوص این رشته را نداریم و مجبوریم باتو های اسانی تمرین و مسابقه برگزار کنیم که در موقع حضور ورزشکاران در رقابت های کشوری با مشکل مواجه می شویم.

او با اشاره به این که یک توپ والیبال ساحلی به بیش از یک میلیون تومان اعتبار نیاز دارد، ادامه داد: هر چند در صده هستیم که یک توپ برای شهرستان خریداری کنیم اما یک توپ برای این همه متقاضی کم و نیاز است با حمایت بیشتر بتوانیم تعداد توپ های بیشتری تهیه کنیم. او همچنین به برنامه های هیئت ورزش روستایی شهرستان در ماه های آینده اشاره کرد و افزود: برگزاری جشنواره فرهنگی و ورزشی در رشته های مختلف بود، موافقت نشد.

ورزشی در دهه فجر ویژه آقایان و بانوان جزو این برنامه هاست.

مربی برتر استان:

حمایت ضعیف رزمی کاران را خانه نشین کرد

زهرای قربانی – علاقه زیادی به مبارزه ورزش دارد. طی ۲۷ سال فعالیت، در رشته های مختلف ورزشی حضور داشت و در بیشتر آن ها مربی و داور بود اما هیچ کدام آن ها جای رزمی را برایش نمی گرفت. با وجود این حمایت ها از این رشته رضایت ندارد و بر این عقیده است که به دلیل نبود حمایت بسیاری از رزمی کاران دلسرد شده و عقب کشیده اند.

سید «علی ترک حمی» که سال ۶۲ در قاین به دنیا آمد از سال چهارم دبستان به صورت حرفه ای به سمت ورزش هدایت شد و عضو تیم آمادگی جسمانی شهرستان قاینات به عنوان نماینده خراسان در رقابت های کشوری در دو سال متوالی بود و در این رقابت ها دو مقام دومی و سومی را از آن خود کرد.

در کنار شرکت در رقابت های آمادگی جسمانی با توجه به اعطاف بدنی خوب در رشته هندبال هم فعالیت در رقابت های مختلف آن زمان در استان خراسان شرکت کرد و با این که خانواده اش مخالف بودند اما به دلیل علاقه زیادی که به ورزش های رزمی داشت در ۱۳ سالگی در کنار دروازه بانی تیم هندبال، آموزش های رزمی را زیر نظر استاد فرهنگ رفرا گرفت و دو سال بعد به خدمت سربازی رفت و باشگاه تعطیل شد و بعد از آن استاد برگشت باره اندازی مجدد باشگاه، دایو جکو کار کرد که برای اولین بار در سال ۸۱ در رقابت های خراسان دوم شد.

او می گوید: در مسابقات قهرمانی کشور در سال ۸۳ هم نایب قهرمان شدم که در آن رقابت ها دستم از ناحیه شکست و پلاتین گذاشتند اما این موضوع باعث شد که ورزش رزمی را کنار بگذارم و مدام در مسابقات شرکت کردم و حتی تا مربیگری این رشته هم پیش رفتم.

تنها هدیه دوران ورزشی

او با قدر دانی از استاد محمد فرهنگند که در این سال ها تنها مشوق و حامی واقعی او بود، ادامه می دهد: سال ۸۳ که اولین مقام کشوری شهرستان را به دست آوردم از طرف فرمانداری به من و مربی ام یک نیم سکه اهدا شد و این تنها هدیه ای بود که در دوران ورزشکاری دریافت کردم.

او بعد از ازدواج به دلیل بیماری پدر به آن ها هم کمک کرد و در کنار آن ادامه تحصیل داد و به عنوان کاشناس تربیت بدنی به استخدام اداره ورزش و جوانان شهرستان درآمد و هم اکنون رئیس اداره