

خراسان جنوبی

روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی

سه شنبه ۳۰ دی ۱۳۹۹ ۵ جمادی الثانی ۱۴۴۲ شماره ۳۴۷۰

اذان ظهر ۱۱:۴۴ غروب آفتاب ۱۶:۵۳ اذان مغرب ۱۷:۰۱ اذان صبح فردا ۵:۱۰ طلوع آفتاب فردا ۶:۳۴

صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری خراسان **مدیر مسئول:** محمد سعید اعدیان **سردبیر :** علی ولیزاده

دفترمرکز کزی: مشهد،بلوار شهیدصادق(سازمان آب) **صندوق پستی:** ۵۱۱-۹۱۷۳۵ **تلفن:** ۰۵۱-۳۷۶۳۴۰۰۰ **تلفن سرپرست:** ۰۵۱-۳۲۴۴۲۹۳۹ **تلفن تحریریه:** ۰۵۶-۳۲۴۴۸۰۵۰ **تلفن ناشر:** ۰۵۶-۳۲۴۴۸۰۵۴ **پایام:** ۲۰۰۰۹۹۹

سرپرستی استان خراسان جنوبی:بیر جند،خیابان مدرس،خیایان ن باهنر غربی،شماره۷۷ **تلفن سرپرست:** ۰۵۶-۳۲۴۴۲۹۳۹ **تحریریه:** ۰۵۶-۳۲۴۴۸۰۵۰ **ناشر تحریریه:** ۰۵۶-۳۲۴۴۸۰۵۴

چاپ:شهرچاپخراسان

کورنومتر

قهرمانی «خدمتی» در

لیگ برتر

نجمه خدمتی تیرانداز ملی پوش استان در رقابت های لیگ برتر کشور قهرمان شد.
به گزارش خبرنگار ما، با برگزاری هفته اول و دوم لیگ برتر تفنگ بادی بانوان، تیم های مقاومت و دانشگاه آزاد اسلامی با شکست حریفان خود به پیروزی دست یافتند که نجمه خدمتی ملی پوش تیرانداز بیر جندی از تیم مقاومت با کسب بالاترین امتیاز در جایگاه نخست ایستاد.

لیگ ووشوی استان

رحمان – لیگ ووشوی استان از سوم بهمن شروع می شود.
رئیس هیئت ووشوی استان به خبرنگار ما گفت: لیگ مجازی ووشوی استان از جمعه سوم بهمن با حضور تیم هایی از شهرستان ها آغاز خواهد شد.
حجت الاسلام «خرمشاد» افزود: چهار تیم برای شرکت در این رقابت ها اعلام آمادگی کرده اند که از این تعداد دو تیم از بیر جند و دو تیم دیگر از شهرستان ها حضور دارند.
به گفته وی به دلیل شیوع ویروس کرونا و تمایل نداشتن خانواده ها به حضور فرزندانشان در این رقابت ها و آماده نبودن آن ها برای شرکت در این مسابقات تعداد تیم هایی که آمادگی خود را برای حضور در این رقابت ها اعلام می کنند، کم است اما با وجود این حداقل هشت تیم امسال در لیگ مجازی ووشو شرکت خواهند کرد.

مربیان ووشو در کارگاه

عملی

کار گاه عملی آموزشی پیر امید با حضور هشت نفر از مربیان برگزیده ووشو از سراسر استان در خانه ووشو برگزار شد.
به گزارش خبرنگار ما، این مربیان طبق طرح ملی وزارت ورزش و جوانان برای توسعه همگانی و آموزش تای چی ویژه بانوان در پارک ها و مدارس و دانشگاه ها به کارگیری می شوند.

لیگ تندرستی در استان

اولین لیگ تندرستی ایرانیان توسط فدراسیون ورزش های همگانی در استان برگزار خواهد شد.

به گزارش خبرنگار ما، لیگ تندرستی کشور از ۴ بهمن آغاز می شود و به مدت هشت هفته ادامه خواهد داشت که در خراسان جنوبی همزمان با سراسر کشور اجرا و اولین جلسه هماهنگی لیگ تندرستی ایرانیان نیز به منظور حضور بهتر استان در این لیگ برگزار خواهد شد.



اولین اردوی انتخابی کوهنوردان

اولین اردوی انتخابی هیئت کوهنوردی و صعودهای ورزشی استان، برای صعود زمستانی به یکی از قله های مطرح کشور برگزار شد.
به گزارش «خراسان جنوبی» رئیس هیئت کوهنوردی و صعودهای ورزشی استان گفت: این اردو با حضور ۲۲ نفر از کوهنوردان استان و مشارکت پنج شهرستان، در ارتفاعات باقران بیر جند برگزار شد.
به گفته «خسروی» سرپرستی این اردو بر عهده «قباد گنجی» مسئول تیم منتخب کوهنوردی استان بوده همچنین سیدرضا حسینی و نرگس شکوفه فر به عنوان مربیان این اردو تیم را همراهی کردند.

وی افزود: مراحل بعدی این اردو ها در هفته های آینده برگزار خواهد شد و سپس ۶ نفر از منتخبان اردو ها، اواخر بهمن به یکی از قله های مرتفع کشور اعزام خواهند شد.

وی گفت: اردو های انتخابی هیئت هر سال با هدف شناسایی استعداد های باشگاه های کوهنوردی استان برگزار می شود و منتخبان به عنوان تیم کوهنوردی استان برای شرکت در صعود های ملی و اردو های انتخابی تیم ملی به فدراسیون کوهنوردی معرفی می شوند.

شکست سوم بادامک قاینات

فوتبالست های پیام بادامک قاینات در سومین دیدار خود در مسابقات لیگ دسته ۳ کشور در یک رقابت نفس گیر در قایق پایانی نتیجه را واگذار کردند.
به گزارش خبرنگار ما تیم پیام بادامک قاینات در سومین بازی خود در لیگ دسته ۳ فوتبال کشور میزبان تیم مقاومت جویبار بود که این رقابت عصر روز گذشته در چمن طبیعی مجموعه ورزشی شهید دکتر امین زاده شهر قاین برگزار شد و در پایان تیم پیام بادامک قاینات با نتیجه ۲ بر یک بازی را به تیم همهان واگذار کرد.

بر اساس این گزارش تیم پیام بادامک قاینات به سرپرستی محمد خاکسار نژاد، سرمربیگری حسن حبیب الهی و مربیگری مسعود مهاجر و حسین طیب در این مسابقات حضور دارد و در دو بازی قبلی خود هم نتیجه را واگذار کرده است.

تعجب نکنید خودشان این خبر را دادند

بی عدالتی در زیر ساخت ورزش بیر جند

ز هرا قربانی

توزیع نامتوازن زیر ساخت ها، طولانی شدن پروژه های ناتمام، کمبود امکانات ورزشی در شمال شهر و ورزش کودکان و نوجوانان در کوچه ها و... این ها فقط بخشی از مشکلات ورزش بیر جند است که نه تنها ورزشکاران شهر به آن اشاره می کنند بلکه در کنار آن ها رئیس ورزش و جوانان شهرستان هم آن را جزو دغدغه هایش می داند و مهم ترین دلیل این شرایط را کمبود اعتبار بیان می کند.

«شیردل» که دغدغه های متعددی در ذهن دارد در کنار همه مشکلاتی که ورزشکاران، مربیان، رئیسان هیئت ها و... با او در میان می گذارند و باید برای آن ها چاره ای ببیندش، مهم ترین دغدغه اش مربوط به تکمیل و بهره برداری از پروژه های ناتمام و بعد از افتتاح، نگهداری از این پروژه هاست.

او که حدود ۱۰ ماه است سکان ورزش مرکز استان را در دست گرفته است،

ادامه می دهد: برای پروژه های بزرگ با در صد پیشرفت بالای فیزیکی و ریالی با اندک اعتباری می توان امکان استفاده از این زیر ساخت ها را فراهم کرد ولی به دلیل کمبود اعتبار این پروژه ها همچنان ناتمام است به عنوان مثال سالن ورزشی مهر شهر بعد از هشت سال که از شروع عملیات اجرایی آن می گذرد با ۸۵ درصد پیشرفت فیزیکی برای تکمیل نیاز

به سه میلیارد تومان اعتبار دارد.

پایین بودن سرانه در شمال شهر

اومی گوید: در شمال شهر بزرگ ترین آسیب،پایین بودن سرانه فضای ورزشی و دلیل این موضوع هم این است که در سال های گذشته زمین با کاربری ورزشی در این نقطه نداشتیم تا بتوانیم زیر ساخت را ایجاد کنیم. به گفته شیردل در بافت قدیم بیر جند، خانه، خیابان و معبر بوده و زمین خالی نبوده است که اداره



رغبت کم سرمایه گذاری در رشته های انجمن ورزشی

ز هرا قربانی – مهم ترین چالش پیش روی هیئت انجمن های ورزشی، رغبت کم سرمایه گذاران برای حمایت به دلیل ناشناخته بودن رشته های این هیئت است.

رئیس هیئت انجمن های ورزشی شهرستان طیس در بیان این مطلب به خبرنگار ما، افزود: این هیئت در رشته های دارت، راگبی، سبک تاکو، فوتبال دستی، بازی های رایانه ای، اسبوکس، طناب کشی و پارکور فعال است و فقط در رشته طناب کشی هیچ وقت تمرین نداریم و در مسابقات شرکت می کنیم و به گفته «وکیل زاده» امسال هم با توجه به کرونا در دارت رقابت های متعدد مجازی برگزار شد که ورزشکاران شهرستان در این رقابت ها حضور موقتی داشتند.

کوتوله نگری آقایان به ورزش بانوان

ز هرا قربانی – آن قدر که به ورزش آقایان توجه می شود ورزش بانوان مورد توجه قرار نمی گیرد.

«یگانه قوی» بلند قامت قاینی که ۱۶ سال سن دارد و این پنج سالگی با حمایت خانواده به سمت والیبال هدایت شده است با بیان این مطلب،افزود: هر چند خودم تا به حال دنبال این مسائل نبودم و در خواست آن چنانی از مسئولان نداشتم اما ورزشکاران قدیمی مطرح کرده که بارها در خواست داشته اند اما نتیجه ای نداشته است.

عضو تیم والیبال دختران استان که در مسابقات مختلف همراه تیم بوده و حتی سال گذشته به اردوی تیم ملی دعوت شده است، ادامه داد: این اردو به دلیل شیوع کرونا امسال لغو و فقط کارت عضویت فدراسیون صادر شد. او که یکی از استعداد های استان در این رشته ورزشی است، ادامه داد: در رقابت های مختلف کشوری در استان های خراسان رضوی و یزد شرکت کردم تا باستان ۹۸ به دنبال حضور در یکی از این رقابت ها، توسط ناظران فدراسیون شناسایی شدم و به اردوی تیم ملی راه یافتم.

عضویت در تیم ملی

او این موضوع را هم مطرح کرد تا زمانی که به عضویت

غفلت از نگهداری

شیردل در کنار این معضلات به مشکلی بزرگ هم اشاره کرد که مربوط به حفاظت و نگهداری از مکان های ورزشی بعد از افتتاح است. به گفته وی در ۳۰ سال پیش مجموعه ورزش و جوانان در کنار ۶ کار شناسی، سه نفر کارگر رسمی داشت اما مور مربوط به فضاهای ورزشی را انجام دهند و به ازای هر سالن و چمن یک نفر متولی وجود داشت ولی از زمانی که استخدام نیرو های تحصیل کرده اتفاق افتاده ، این قضیه مغفول مانده و مکان

های ورزشی که در گذشته تعدادشان هم کم بوده است، متولی نداشته اند اما اکنون که تعدادشان افزایش شگمگیری دارد، هیچ کدام متولی مشخص نگهداری از فضاهای ورزشی را ندارند. وی افزود: ظرفیتی که سیستم برای این مجموعه ها دیده، استفاده از خرید خدمات بوده که متاسفانه در بخش هزینه ای این موضوع دیده نشده است و در اصل باید با شرکت هایی عقد قرارداد داشته باشیم که این کارها را انجام دهند که باز در موافقت نامه ها دیده نشده است و به همین دلیل بسیاری از مکان ها که مبالغ زیادی برای تکمیل آن هزینه می شود

به طوری که مدال های رنگارنگی را در این حوزه داشتیم و زهرا جیبی دار تر پذیرفتار طیس هم به عضویت تیم ملی در آمد و در رقابت های جهانی که به صورت مجازی برگزار شد در جایگاه هفدهم قرار گرفت.

به گفته وی در رشته پارکور هم یک لیگ استانی برگزار شد که نفرات اول تا سوم از طیس بودند و در دیگر رشته ها هم با توجه به موقعیت آن ها و برگزاری نشدن رقابت ها به صورت مجازی، مسابقه خاصی نداشتیم و ورزشکاران فقط تمرین ار طی مدتی که فضای ورزشی باز شده بود، در سالن و در زمان بسته بودن هم در خانه دنبال می کردند.

وی با اشاره به ناشناخته بودن بیشتر رشته های ورزشی این هیئت ادامه داد: به همین دلیل در مقایسه با دیگر رشته های ورزشی نظیر فوتبال، والیبال و هندبال کمتر مورد توجه حامی های مالی قرار می گیرد و در این بخش مشکل داریم و حامی مالی به سختی پیدا می شود و مجبوریم برای انجام فعالیت ها از هیئت استان یا اداره ورزش و جوانان

تیم ملی در بیابیم و در سطح جهانی حضور یابم و به دنبال آن مربیگری در این رشته را داشته باشم، فعال خواهم بود و در مجموع تا جایی که توان در بدنم باشد در این رشته فعالیت خواهم کرد.
او در بین صحبت هایش از لغو بسیاری از مسابقات کشوری گلایه کرد و افزود: بیشتر مسابقات بانوان از سوی فدراسیون به دلیل حمایت نشدن و کمبود اعتبار لغو می شود و اعزام ها به همین دلیل انجام نمی شود.

این بلند قامت ۱۷۶ سانتی متری با ۵۱ کیلو گرم وزن در پایه یازدهم دبیرستان فرزانگان و در رشته ریاضی فیزیک مشغول به تحصیل است و هیچ وقت ورزش باعث نشده است که وی از درس غافل شود و با برنامه ریزی در آن ها درخشان بوده است. او ادامه داد: پدر و مادر هر دو در علاقه مندان به والیبال هستند و با حمایت و تشویق های آن ها و البته بیشتر به دلیل علاقه خود به این رشته ورزشی رو آوردم.

حمایت های مربی

او از حمایت های خانم «تر حمی» مربی اش که در این سال ها زحمات زیادی برای او کشیده است، قدردانی کرد و افزود: این مربی مثل یک مادر پشت



بعد از افتتاح برای نگهداشت آن چاره ای اندیشیده نمی شود.
مدرس، خیایان ن باهنر غربی، شماره ۷۷ **تلفن:** ۰۵۱-۳۷۶۳۴۰۰۰ **تلفن سرپرست:** ۰۵۶-۳۲۴۴۲۹۳۹ **تحریریه:** ۰۵۶-۳۲۴۴۸۰۵۰ **ناشر تحریریه:** ۰۵۶-۳۲۴۴۸۰۵۴

وی به این نکته هم اشاره کرد که بارها مکاتباتی با وزارت انجام شده اما اتفاق خاصی نیفتاده است و با توجه به تاکید مقام های قضایی برای جلوگیری از سرت ت بیکی از مهم ترین دغدغه های اداره ورزش و جوانان شهرستان همین است و در واقع درخواست این است افرادی که می توانند در این رابطه کمک

کنند.
وی با اشاره به مکاتباتی که با وزارت برای چاره اندیشی این موضوع داشته است، افزود: از طرف اداره کل اقدام شده و وزارت هم گفته که مصوبه دولت بر کوچک سازی است و راهکاری هم که مطرح شده، جذب نیرو از طریق خرید خدمت است و در این راه هم که از اعتبارات هزینه ای باید استفاده کنیم ، رقمی برایش دیده نمی شود طوری که در تعمیرات و نگهداشت مکان های ورزشی موافقت نامه ای حدود یک میلیارد و ۲۰۰ میلیون تومان داریم اما تخصیص حدود ۲۰۰ میلیون تومان است و به این مناسبت که یک ششم نیازمان را گرفتیم و حتی این اعتبار را به صورت اوراق داده اند که با این

مبلغ نمی توانیم پاسخ گوی همه نیاز های ورزش و جوانان باشیم.

وی گفت: از نیرو های موجود هم نمی توانیم، استفاده کنیم و نیرویی را که با مدرک کارشناسی و کارشناسی ارشد جذب شده است، نمی توانیم به عنوان نگهبان جذب کنیم و در واقع برای این جایگاه ها که خیلی هم مهم هستند باید نفقات خودش را پیدا کنیم، متاسفانه در خرید خدمت اعتباری لحاظ نشده و مکاتبات زیادی هم از طریق اداره کل به وزارت ارسال شده است تا در چارت گنجانده شود اما هنوز اتفاق خاصی نیفتاده است.

شهرستان کمک بگیریم که با توجه به کمبود اعتبار در منطبق هستیم.

نپود زیر ساخت و کمبود تجهیزات

به گفته وی یکی دیگر از مشکلات به نبود زیر ساخت و کمبود تجهیزات بر می گردد که در بیشتر رشته ها نظیر سبک تاکو و فلوربال تجهیزات به اندازه کافی نداریم و افزون بر این سالن تخصصی برای پارکور هم نیست و ورزشکاران این رشته مجبورند در سالن کارانه تمرین کنند.

او به آمار بیش از ۲۰۰ نفری رشته های مختلف ورزشی این هیئت اشاره کرد و از استقبال خوب از رشته های مختلف این هیئت صحبت کرد و افزود: برنامه هایی برای برگزاری رقابت در دهه فجر داریم که با توجه به شرایط، منتظر تصمیم مسئولان برای برگزاری این رقابت ها هستیم که اگر شرایط مشابه ماه های گذشته باشد باید رقابت ها مجازی برگزار شود اما در صورت بهبود می توانیم رقابت ها را در فضای حقیقی برگزار کنیم.

مشاوره

چه کفشی، برای چه ورزشی؟

برای انجام هر گونه فعالیت ورزشی لازم است کفشنی مناسب تهیه کنید. نوع ورزش، مهم ترین و در عین حال واضح ترین معیار برای خرید کفش ورزشی است به عنوان مثال باید به این موضوع توجه داشت کفشنی که برای تنیس انتخاب می شود، مناسب دویدن نیست و برعکس. در این جا به برخی از ویژگی های کفش های مناسب برای ورزش، دو بدن سازی، فوتبال، تنیس و... اشاره می کنیم.

***دو و میدانی:** در حین دویدن ممکن است با موانعی برخورد کنید. کفشنی که برای این ورزش انتخاب می کنید باید کاملا پوشیده باشد. در ضمن زیره ای داشته باشد که هم از درون و هم بیرون بتواند ضربات را بگیرد و خنثی کند. در زیره اغلب کفش های مخصوص دو و میدانی، کربن به کار رفته است که سبب ثابت ماندن کفش در پامی می شود.

***بدن سازی:** کفش مناسب این ورزش کفشنی سبک و راحت است. قسمت کف کفش به ویژه در ناحیه نوک پسیار محکم است، زیرا در این ورزش به طور معمول نوک کفش برخورد زیادی با زمین دارد. در ضمن فوز کپا در این کفش ها کاملاً حفظ می شود.

***فوتبال:** مهم ترین نکته درباره کفش فوتبال، استوک و رویه کفش است تا جلوی سر خوردن بازیکن را بگیرد و در پی ضربات فراوان به توپ، پاره نشود.

***تنیس:** کفش های مخصوص این ورزش به نوعی تعبیه شده است که ثبات بالایی روی زمین دارد و نامتعادلی ناشی از حرکات فراوان را دفع می کند. کف این کفش ها نیز از جنس بسیار مقاوم سخت است. بوکس، ایروبیک، بسکتبال و... نیز هر یک کفش های مخصوص به خود را دارند که افراد می توانند با مراجعه به مراکز فروش کفش های ورزشی و عنوان کردن نوع ورزش و کفشنی که می خواهند، آن را تهیه کنند.

میزان استفاده شما از کفش مهم است!

وقتی می خواهید یک کفش ورزشی بخرید، به کیفیت اهمیت بالایی بدهید. کفش های ورزشی، کیفیت و قیمت های متفاوتی دارد. اگر شما یک ورزشکار هستید و مدام از کفش هایتان استفاده می کنید، بهتر است کفشنی با کیفیت بالا و جنس خوب تهیه کنید. شاید قیمت کفش های خوب کمی بالا باشد، اما در سلامت نگه داشتن شما دخیل است.

از سوی دیگر توجه داشته باشید که کفش های ورزشی را هر چند وقت یک بار باید عوض کنید، چون صدمه دیدن نوک پا ساییده شدن پاشنه آن می تواند سبب بروز دردهایی در پا و کمر شود.

راحتی را هایتان را فراموش نکنید

کفش ورزشی نباید خیلی گشاد یا خیلی تنگ باشد. بهترین حالت زمانی است که پشت پای شما با کفش به اندازه قطر یک انگشت فاصله داشته باشد. کفشنی که می خرید باید با فرم پای شما نیز هماهنگی داشته باشد و در آن راحت باشید.

۵ توصیه مهم

۱- در هنگام خرید کفش ورزشی به شکل کفش، رنگ و قیمت آن کاری نداشته باشید. بیش از اعمال هر گونه سلیقه ای، به فروشنده بگویید که برای چه نوع ورزشی، چه کفشنی می خواهید و از میان گزینه های پیشنهادی او، گزینه مورد علاقه تان را انتخاب کنید.
۲- کفش های مارک دار و گران به طور لزوم کفش های مناسبی نیستند، پس تنها در پی مدنیا باشید!
۳- وقتی کفش ورزشی جدیدی خریداری کردید، با آن ورزش طولانی مدت نکنید. بیش از آغاز یک دو مارا تون، حداقل ۵ ساعت با کفش جدید راه بروید و حرکات نرمشی انجام دهید.
۴- همیشه هنگام خرید کفش جدید، کفش ورزشی قدیمی خود را نیز همراه ببرید، چون مشاهده نقاط ساییده شده یا خراب کفش قدیمی می تواند به فروشنده در شناخت وضعیت پای شما کمک کند و کفش مناسب تری بخرید.
۵- توجه داشته باشید که در بازار، کفش های شکیل اما نامرغوب فراوان هستند. بنابراین سعی کنید تا حد امکان از مراکز فروشگاه های معتبر خرید کنید تا کفش های بی کیفیت را با عنوان کفش مارک دار به شما نفروشند.

سرمان بودا و اگرو ی نبود شاید سال هاپیش، این رشته را کنار می گذاشتم چون همه سابقه ورزشی ام را مدیون این مربی هستم.
وی که از حمایت های هیئت والیبال قاینات هم رضایت نسبی دارد، گفت: از زمانی که آقای قتاد رئیس هیئت شهرستان شده است شاهد وضعیت بهتری هستیم.

پاسور تیم

او که در پست پاسور فعال است، ادامه داد: یک پاسور باید از هنر پنجه زن بسیار خوبی برخوردار باشد و اولین وظیفه او پاس دادن به بهترین شکل ممکن به دیگر بازیکنان و مهاجمان و وظایف دیگر او سرویس خوب، دفاع خوب، توپ گیری خوب و اسپک مناسب است.
وی بازی های تیم ملی ایران را هم به طور جدی دنبال می کند و اگر زمانی نتواند بازی را ببیند به طور حتم از طریق اینترنت بازی را دنبالود چند بار آن را تماشا می کند.
او بر این عقیده است که سطح والیبال ایران در مقایسه با سال های گذشته پیشرفت خیلی خوبی داشته است و بازیکنان بسیار خوبی در تیم های ملی فعال هستند.

