

پای درد دل های دونده بیر جندی

پرش در پیست کمبودها

می توانی به اوج برسی هم اشاره می کنذ.

• تمرین های تلفنی

این ورزشکار ۲۲ ساله ادامه می دهد : سال ۹۱ حدود ۶ ماه برنامه تمریناتم را از طریق تلفن از مربی می گرفتم و فیلم های تمرینم را برای وی ایمیل می کردم تا این که بهمن ماه همان سال فرصتی دست داد یک هفته در مشهد باشم و به صورت مستقیم زیر نظر مربی تمرین کنم که در این مدت اندک رکوردم را از ۶ متر و ۵۰ سانتی متر به ۷ متر و ۲۰ سانتی متر افزایش دادم.

بعد از آن رویه قبلی ام را ادامه دادم تا این که در مسابقات کشوری شهریور ماه ۹۲ نائب قهرمان شدم و می توانستم به رقابت های آسیا بروم اما چون در زمان برگزاری این رقابت ها شرایط سنی ام مناسب نبود نرفتم و بعد از آن تا کنون زیر نظر همین مربی ادامه داده ام.

زمانی که نائب قهرمان کشور شدم توان حضور در عرصه های حرفه ای را در خود احساس کردم طوری که سال ۹۳ به دلیل این که خراسان جنوبی تیمی در لیگ برتر نداشت از طریق خراسان شمالی در این رقابت ها حضور یافتم.

می گوید: سال گذشته در رقابت های لیگ نبودم اما سال ۹۵ قرار بود از طریق تیم ذوب آهن به رقابت های لیگ بروم که با توجه به تداخل آن با المپιάد دانشجویان و این که المپیاد ر رکورد تیم ملی بود تصمیم گرفتم به این رقابت ها بروم و از حضور در لیگ انصراف دادم. او که در سال جاری قهرمان پرش طول و نائب قهرمان سه گام المپیاد دانشجویان کشور شده ادامه می دهد : در این رقابت ها توانستم به اردوی تیم ملی دانشجویان دعوت شوم و قرار است ماه جاری در این اردو حضور یابم.

• قهرمان پرش جفت

با راهنمایی های «کهنسال» مربی بدن سازی که افق دیدم را به ورزش بهتر کرد و تنها مربی دلسوزی بود که در استان همیشه همراهم بود سال گذشته در رقابت های پرش جفت فدراسیون همگانی شرکت کردم که قهرمان شدم.

«بهرامیان» ادامه می دهد : در سال جاری هم با حمایت های این مربی و با این که مصدومیت داشتم بنا به تاکید فدراسیون در این رقابت ها حضور یافتم که برای دومین بار قهرمان کشور و رکورد دار این رشته شدم و به احتمال زیاد در مسابقات جهانی

• پیست دو و میدانی بیر جند خاکی

است و اگر بادی بوز د گرد و خاک می شود که همه اش در ریه ورزشکار می رود و باید یک هفته خودش را راریکاوری کند تا به شرایط قبل برگردد

• ۲۰۱۷ حضور خواهم داشت.

او که هنوز با کسب این مقام ها به اهداف اصلی خودش در ورزش تر سیده ادامه می دهد : از این به بعد می خواهم نسبت به گذشته محکم تر گام بردارم و در میدان های بزرگتری حضور یابم.

• حمایت اندک

او از حمایت مسئولان از استعداد های ورزشی در استان گلایه و اضافه می کند: اعزام یک ورزشکار به رقابت های کشوری کافی نیست و باید مسئولان در شرایط فعلی که از نظر اعتباری در محدودیت هستند

داخل گود

واگذاری مکان های ورزشی بخش مود به بهره برداران

حسین قربانی– تحویل اماکن ورزشی بخش موده به بهره برداران بر اساس ماده ۸۸ انجام شد.

سرپرست اداره ورزش و جوانان شهرستان سربیشه با اعلام این خبر به خراسان جنوبی وضعیت امکانات ورزشی در بخش مود را مطلوب ارزیابی کرد و گفت: بر اساس ماده ۸۸ این امکانات به بهره برداران بخش خصوصی واگذار شد.

«هادی ذوقی» افزود: بوکس، فوتسال، تیراندازی با تفنگ بادی، والیبال و... از جمله رشته های ورزشی فعال در بخش مود است که متناسب با هر رشته امکانات مورد نیاز مانند رینگ بوکس، سالن مجهز تیراندازی با تفنگ بادی، چمن مصنوعی و سالن های ورزشی دیگر وجود دارد. به گفته وی در روستاهای مختاران، چنشت، قال، زیدر و شهر مود سالن های ورزشی برای فعالیت ورزشکاران در رشته های مختلف وجود دارد و در بازدید از این امکانات ورزشی مقرر شد با همکاری دهیاران مشکلات موجود در این زمینه برطرف شود. وی عنوان کرد: همچنین در این بازدیدها تعدادی اقلام ورزشی مانند انواع توپ های ورزشی و... توزیع شد.

در دومین هفته رقابت های لیگ

دسته ۲ فوتبال

«بستنی اعتمادیان قاین» فردا به مصاف نماینده نیک شهر می رود

تیم فوتبال «بستنی اعتمادیان قاین» نماینده استان در دومین هفته رقابت های لیگ دسته ۳ کشور، ۲۶ مهر ماه جاری در نیک شهر به مصاف تیم «تندر» می رود.

به گزارش خبرنگار ما نماینده استان در حالی برای حضور در این دیدار به میدان می رود که در اولین دیدار و در یک بازی نزدیک با نتیجه ۲ بریک مغلوب میهمان خود، نماینده اصفهان شد.

در دومین هفته رقابت های لیگ

بانوان پینگ پنگ باز در رقابت های کشوری

تیم پینگ پنگ بانوان استان به رقابت های قهرمانی کشور اعزام شد. «حمیدی»، رئیس هیئت پینگ پنگ استان با اعلام این خبر گفت: تیم بانوان استان با ترکیب «افسانه حسن نژاد»، «منصوره شبانی»، «فرانک زردست» و «فاطمه عرب زاده» به رقابت های قهرمانی بانوان کشور در ده سنی امید که ۲۴ تا ۲۶ مهرماه جاری در اراک برگزار می شود، اعزام شد.

مشاوره ورزشی

۵ راه برای پیاده روی بیشتر در طول روز

پیاده روی آثار مثبت متعددی بر سلامتی دارد که کاهش بروز بیماری های قلبی و دیابت یکی از اصلی ترین فواید آن است.

به گزارش ایستا بررسی محققان نشان داده ۲۵ دقیقه پیاده روی می تواند ۳ تا ۷ سال عمر را افزایش دهد. نیازی نیست که ورزشکار ماران یا بدنسازی باشید تا از فواید این ورزش بهره ببرید با آمادگی جسمانی عادی نیز می توانید در فرصت های کم پیاده روی را در برنامه خود بگنجانید. نکات زیر می تواند به انجام پیاده روی در برنامه روزانه کمک کند:

• ۱- جلسات پیاده روی را کوتاه تر کنید:

اگر برنامه ورزشی پیچیده ای دارید و نمی توانید ۲۰ دقیقه در روز ورزش کنید پیاده روی را در جلسات کوتاهتری انجام دهید. برای مثال ۱۰ دقیقه بعد از صرف غذا پیاده روی کنید و ۱۰ دقیقه دیگر در زمانی که فرصت دارید، قدم بزنید. این نوع ورزش نیز می تواند مفید باشد.

• ۲- راه های طولانی تر را انتخاب کنید:

در پیاده روی های روزانه حتی برای انجام کارهای عادی راه های طولانی تر را انتخاب کنید برای مثال برای خرید کردن مغازه دورتر را انتخاب کنید.

• ۳- پیاده روی کنید و حرف بزنید:

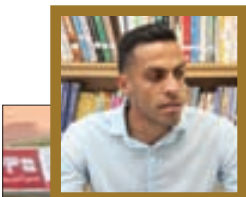
هنگامی که با تلفن صحبت می کنید یا می خواهید با شخصی ملاقات داشته باشید در حال حرکت باشید و پیاده روی کنید.

• ۴- برای خود همراه پیدا کنید:

بررسی ها نشان داده داشتن یک همراه در ورزش اعتماد به نفس را افزایش می دهد.

• ۵- همیشه آماده باشید:

به طور معمول در طول روز اوقات فراغت پیدای می شود. با این حال افراد در این زمان آمادگی ورزش کردن را ندارند. در این زمان داشتن کفش مناسب می تواند کمک کننده باشد. سعی کنید همیشه در محل کار خود و در خانه لباس و کفش مناسب داشته باشید تا در زمان فراغت پیاده روی کنید.



در دومین هفته رقابت های لیگ

• پیست تارتان استادایوم ۱۵ هزار نفری همیشه آفتاب

می خورد و روی ورزشکار را به خود نمی بیند. می گوید: هر زمان که برای تمرین به این پیست می رویم اجازه نمی دهند و می گویند هنوز به ورزش و جوانان واگذار نشده است.

وی با تاکید بر این که حق یک ورزشکار دوو میدانی است که جایی مناسب برای تمرین داشته باشد ادامه می دهد: یک ساعت تمرین در پیست تارتان معادل یک هفته تمرین در پیست خاکی استادایوم آزادی بیر جند است.

او که از نبود انسجام در هیئت و بی برنامهگی ها نیز گلایه دارد می افزاید : چند ماه می گذرد که قرار است انتخابات هیئت استان برگزار شود اما هنوز این موضوع به سرانجام نرسیده است.

وی با تاکید بر این که با توجه به استعداد های دو و میدانی سر مایه گذاری در این رشته به طور قطع نتیجه بخش خواهد بود، می گوید : مسئولان باید حمایت های بیشتری از این رشته ورزشی در استان داشته باشند.

به عقیده وی دو و میدانی یکی از سخت ترین رشته های ورزشی است و باید به معنای واقعی علاقه داشته باشی تا ادامه دهی و حمایت و توجه کوچکت ترین خواسته ورزشکاران این رشته از مسئولان است.

پس از بازگشت این ورزشکاران و قهرمانی آن ها در عرصه های کشوری حداقل با برگزاری یک مراسم تجلیل از زحمات آنان قدر دانی کنند تا با حمایت های معنوی خود انگیزه ورزشکاران را بالا ببرند.

وی با بیان این که وضعیت حمایت از ورزشکاران در استان قابل مقایسه با سایر استان ها نیست، عنوان می کند: حمایت رسانه های استان از ورزشکاران هم اندک است و کمتر به دنبال رسانه ای کردن این چهره ها و شناساندن آن ها به مردم استان هستند. او در این بین از ورزشکارانی یاد می کند که به دلیل این بی حمایتی ها از ورزش فاصله گرفتند و انگیزه این بی حمایتی ها را به مردم استان هستند. اعتنایی می بیند به ورزش بیشتر جذب می شود و می تواند کار نداشته اند اما او هر چه قدر هم که بی خواهد تا بالاترین درجه ها این رشته را دنبال کند.

• نبود پیست استاندارد

وی در ادامه به کمبودهایی نظیر نبود پیست استاندارد در مرکز استان اشاره و اضافه می کند: پیست دو و میدانی بیر جند خاکی است و اگر بادی بوز گرد و خاک می شود که همه اش در ریه ورزشکار می رود و باید یک هفته خودش را راریکاوری کند تا به شرایط قبل برگردد.

به گفته وی این شرایط در حالی اتفاق می افتد که



کلینیک ساختمانی پویا

نمایندگی انحصاری درب ضد سرقت آلتین درب ماد

نمایندگی انحصاری شومینه پدیده

نمایندگی انحصاری کفپوش و پارکت رویال

عاملیت رسمی فروش پتینه سازان جوان

کاغذ دیواری ، قرنیز چوبی و پلی استایرن





آدرس: میدان سوم مدرس باهنر غربی، پلاک ۵۶

۰۵۶ - ۳۲۴۴ ۶۷۷۰ - ۰۹۱۵ ۱۶۰۰۵۵۶۰ فدیوان

۹۵۰۲۶۸۸۲ ح



بازیافت را تا آنجا که ممکن است از خانه ی خود آغاز کنیم.

با تفکیک بخشی از زباله هایمان (خشک-کافتنی-خیس-پلاستیکی و ...)

می توانیم مقدار تولید دی اکسید کربن را کاهش دهیم.

۹۵۰۲۱۸۸۲ ح



فروشگاه کوروش

مرکز پخش پوشک و مواد شوینده

آدرس: بین توحید ۲و ۴ تلفن: ۰۹۳۶۰۰۸۷۷۰۱ - ۳۲۴۴۰۳۴۳

۹۵۰۲۱۸۸۲ ح



تعویض روغن و خدمات لاستیک بنیامین



تعویض روغن و شارژ گیربکس اتومات با دستگاه تمام اتوماتیک

تعویض و فروش انواع روغن های ایرانی و خارجی

تعویض و بالانس لاستیک ، گاز نیتروژن

آدرس: بیر جند-خیابان شهید محلاتی-حدافاصل خیابان پاسداران و معلم-روبروی سرپرستی بانک ملت

۰۹۱۵۸۶۶۶۲۹۵ - ۳۲۴۴۳۹۶۰ با مدیریت: علیرضا عربی

۹۵۰۱۹۲۱۶ ح