خراسان جنوبی
روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی خراسان جنوبی

مشاوره ورزشی

نرمش در محل کار

نشستن طولانی مدت در محیط کار مضرات پرخطری از جمله افزایش احتمال مشکلات قلبی، سرطان و دیابت را به همراه دارد.
حتی ۳۰ دقیقه ورزش در باشگاه بعد از کار نیز نمی‌تواند مضرات نشستن را کاهش دهد و خطرات آن را از بین ببرد. نشستن طولانی مدت به اندازه سیگار کشیدن خطرناک است.
برای مبارزه با خطرات نشستن می‌توان از حرکاتی مانند ایستادن، حرکات کششی و راه رفتن استفاده کرد. روش‌های زیر می‌توانند به فعالیت بیشتر کارمندان کمک کنند.

• بایستید

سعی کنید به صندلی خود وابسته نباشید حرکت کردن در محیط کار به این معنا نیست که یک ساعت در محل کار پیاده روی کنید، سعی کنید بیشتر بایستید و از هر فرصت برای نشستن استفاده نکنید، ایستادن بیشتر به سوخت و ساز بدن کمک می کند.
هنگامی که می ایستید تمام ماهیچه‌هایی که مربوط به ایستادن هستند شروع به فعالیت می کنند و چربی و قند بیشتری برای تامین انرژی سوزانده می‌شود. پیشنهاد می‌شود که هر نیم ساعت یک بار بایستید، هنگامی که با تلفن صحبت می کنید بایستید و حتی در نهایت می‌توانید از میزهای ایستاده استفاده کنید.
می‌توانید از دستبندهای ورزشی استفاده کنید که در صورت زیاد نشستن به شما اخطار می دهد. می‌توانید از زنگ هشدار گوشی تلفن همراه نیز استفاده کنید.

• حرکات کششی

علاوه بر ایستادن حرکات کششی انجام دهید برای مثال می‌توانید از لگن خم شوید و سر را به سمت پایین قرار دهید.
به این شکل همسترینگ کشیده می‌شود و جریان خون افزایش می‌یابد یا این که می‌توانید بایستید دست را پشت کمر قرار دهید کمر را به سمت عقب خم کنید و قسمت قفسه سینه را باز کنید حرکت دیگر این است که کف دست‌ها را بر روی یکدیگر قرار دهید و آرنج‌ها را تقریبا به صورت ۹۰ درجه نگه دارید. هنگامی که دست‌ها را به هم فشار می دهید عضلات سینه را منقبض کنید. این حرکت بر روی شانه، سینه و عضلات سه سر کار می کند.
اگر می‌توانید دست‌ها را بر روی دسته صندلی قرار دهید و چند سانت بدن و پاهارا از زمین و صندلی جدا کنید. این حرکت باعث قدرتمند شدن عضلات بالا تنه می‌شود و جریان خون را افزایش می‌دهد.

• پیاده‌روی کنید

کمی پیاده روی کنید بهتر است از پله‌ها به جای آسانسور استفاده کنید.
اگر با کسی کار داشتید سعی کنید به اتاق او بروید و از تلفن یا ایمیل استفاده نکنید.

• تغییر طرز فکر

طرز فکر خود را تغییر دهید کسی از شما نمی خواهد که از امروز ۲۰ دقیقه یوگا انجام دهید و یا با دوچرخه به محل کار بروید. از کارهای ساده شروع کنید.
کمی ایستادن، راه رفتن و حرکات کششی می‌تواند سبک زندگی شما را تغییر دهد. بهتر است به ورزش ساده‌تر نگاه کنید و آن را کار پیچیده‌ای تصور نکنید.

۱۸ روز تا ست اول لیگ والیبال استان

سیدحسین حسینی- بعد از تغییرات مدیریتی سال گذشته در هیئت والیبال تحولات و پیشرفت های محسوسی در این رشته ورزشی پر طرفدار اتفاق افتاد که از آن جمله می توان به اعزام تیم های رده های مختلف سنی به رقابت های کشوری، برگزاری رقابت های استانی در نوبت های مختلف، اجرای طرح های مختلف استعدادیابی و تعامل سازنده با فدراسیون والیبال اشاره کرد که در ماه های گذشته شرایط امیدوار کننده ای را برای آینده والیبال استان ایجاد کرده است.
هیئت استان برای برپایی لیگ والیبال استان همچنین عزمی جدی دارد، رقابت هایی که قرار است به گفته رئیس هیئت والیبال استان از ابتدای آذر ماه سال جاری آغاز شود.

• رقابت های منطقه ای

رئیس هیئت والیبال استان با تاکید بر برگزاری لیگ والیبال در سال جاری بنا بر وعده و قول های داده شده به جامعه والیبال استان نحوه تشکیل تیم برای هر شهرستان را یک دغدغه مهم دانست و گفت: در این زمینه مشکلات زیادی از جمله بعد مسافت به عنوان یکی از اصلی ترین چالش ها و هزینه شرکت در رقابت ها وجود دارد که البته برای رفع این دغدغه ها راهکارهایی مدنظر است.
«ملکی » افزود: برای مثال در بحث بعد مسافت مقرر شد رقابت ها در منطقه یک و ۲ برگزار شود به این صورت که شهرستان های بیرجند، خوسف، نهبندان، زیرکوه، سربیشه و درمیان در گروه یک و شهرستان های قاینات، سرایان، فردوس، بشرویه و طبس در گروه ۲ با یکدیگر رقابت کنند و در مورد تامین هزینه های شرکت در رقابت ها هم مبلغ ورودی به حد اقل یعنی حدود ۲۰۰ هزار تومان کاهش یافته و هزینه های داوری، برگزاری رقابت ها و جایزه ها را هم هیئت بر عهده می گیرد.

• نتایج برگزاری لیگ

به گفته رئیس هیئت والیبال استان همچنین سعی شد با درگیر کردن هیئت استان تا حدودی مشکلات شهرستان ها کاهش یابد و تیم های شهرستانی برای شرکت در این رقابت ها تشویق شوند. وی تاکید کرد: در صورت رفع این گونه مشکلات و ایجاد تعامل موثر می توان فراتر از این اقدام کرد چون در حال حاضر بیشتر انرژی و زمان ما صرف امور فنی، استعدادیابی و ارتباط موثر با فدراسیون می شود.
«ملکی» در ادامه به پیامد های مثبت برگزاری رقابت های لیگ والیبال استان اشاره و عنوان کرد: به طور قطع برگزاری این رقابت ها برای والیبال استان مفید خواهد بود چون با این اقدام استعداد ها در سراسر استان علاوه بر این که در تمرین ها حضور فعال تری خواهند داشت، فرصت نمایش توانایی های خود را هم پیدا می کنند.
وی دیگر مزایای برگزاری این رقابت ها را این طور توضیح داد: با برگزاری لیگ مربیان فرصت کافی برای شناخت بازیکنان پیدا می کنند و داوران ما قضاوت می کنند و در واقع یکی از مهمترین مزیت های این اقدام حضور تماشاگران این رشته در سالن ها خواهد بود که نشاط اجتماعی را به دنبال خواهد داشت ضمن این که با برگزاری این رقابت ها می توان ترکیب تیم استان را مشخص کرد.

به گفته وی رقابت ها در مرحله مقدماتی و مرحله پایانی با حضور ۴ تیم صعود کننده به صورت رفت و برگشتی است و احتمال این که مرحله نهایی به صورت متمرکز در بیرجند انجام شود هم وجود دارد.
به گفته وی این رقابت ها تا پایان سال جاری به طول می انجامد.

• شاخص های فدراسیون

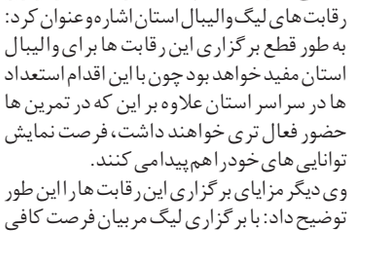
رئیس هیئت والیبال استان در مورد اهمیت توجه به سنین پایه گفت: در بحث مینی والیبال فدراسیون در سال جاری یک طرح استعدادیابی برای دختران و پسران را در دستور کار دارد که در نوع خود کار جدیدی است و نسبت به سال گذشته شرایط بهتر است
«ملکی» ادامه داد: در این طرح فقط پسران متولد ۸۲ و دختران متولد ۸۳ می توانند حضور داشته باشند و علت اصلی آن هم این است که از بین این ها تیمی تشکیل شود که ۴ سال بعد برای شرکت در رقابت های نوجوانان آسیا آماده باشد.
به گفته وی به همین منظور فدراسیون برگزاری جشنواره مینی والیبال با حضور همه استان ها (حدود ۲ هزار نفر) در ۱۳ آبان ماه سال جاری را مدنظر دارد. وی با اشاره به اهمیت ارتباط موثر بین تشکیلات ورزش و جوانان و آموزش وپرورش گفت: به علت برگزار نشدن مسابقات والیبال و مینی والیبال در مقطع ابتدایی، شناسایی نخبه های این رده سنی تا حدودی مشکل است اما در این زمینه برای معرفی افراد مستعد به تمام شهرستان ها فراخوانی مشروط به این که قد افراد معرفی شده کمتر از یک متر و ۷۰ سانتی متر نباشد، داده شده است. به گفته وی علت تعیین این ملاک از سوی فدراسیون نگاهی است که به آینده دارد چون روی افراد منتخب به مدت چند سال باید برنامه ریزی کنند.

• تعامل با آموزش و پرورش

وی در مورد امکان حضور نخبگان استان در تیم های ملی هم به این نکته اشاره کرد که سیاست فدراسیون بر این است که در هر نقطه کشور که استعدادی وجود دارد جذب اردو های ملی شود به همین منظور ما به دنبال آن هستیم تا با تعامل با آموزش و پرورش و برگزاری رقابت های دانش آموزی زمینه شناخت استعداد های برتر استان فراهم شود و به همین منظور در جلسه ای بین کمیته استعدادیابی هیئت و انجمن والیبال آموزش و پرورش تفاهم نامه ای به امضاء رسید.
«ملکی» افزود: با وجود تمام محدودیت ها و کمبود ها ۳ اتوبوس از این نونهالان را برای شرکت در این جشنواره آماده می کنیم که امیدواریم همه ما را در این امر یاری کنند.
به گفته رئیس هیئت والیبال استان از ابتدای سال جاری در بخش پسران در سه مرحله استعدادیابی انجام شده است اما در بخش دختران استقبال چندانی نشد چون تعداد کمی دختر نوجوان ۱۳ ساله شرط فدراسیون (قد بیش از یک متر و ۷۰ سانتی متر) را دارند.

در های سالن آبیز ۲ هفته دیگر باز می شود

قربانی- سالن ورزشی روستای آبیز یکی از پروژه های بزرگ ورزشی شهرستان زیرکوه است که سال ۹۲ عملیات اجرایی آن آغاز شد و تا دو هفته دیگر به بهره برداری می رسد.
سرپرست اداره ورزش و جوانان زیرکوه در تشریح پروژه های در دست اقدام شهرستان با بیان این مطلب گفت: این سالن تاکنون بیش از ۹۵ درصد پیشرفت فیزیکی داشته و عملیات ساختمانی ونصب کفپوش آن به پایان رسیده و در مرحله بهره برداری قرار دارد.
«ادیبیان» ادامه داد: قرار بود این سالن هفته تربیت بدنی به افتتاح برسد ولی به علت برخی مشکلات هنوز آماده نشده و با وجود خرید کابل های برق و حفر کانال آب و برق، مشکل آب و برق این سالن هنوز وجود دارد.
وی به پروژه سالن ورزشی در حال احداث روستای افین هم اشاره و عنوان کرد: این پروژه توسط پیمانکار در حال تکمیل بوده و مراحل دیوارچینی این سالن زیر نظر پیمانکار مربوطه در حال انجام است و در صورت تامین اعتبار تا سال آینده به بهره برداری خواهد رسید.
وی همچنین با اشاره به پروژه احداث سالن ورزشی روستای شیرگ گفت: این پروژه به صورت خیرساز ساخته می شود که تا کنون فونداسیون آن تکمیل شده و بحث خرید سوله مطرح است و امیدواریم با عنایت ویژه مدیرکل ورزش و جوانان این پروژه هم به سرانجام برسد.



موتورسواران استان در پیست کشوری

تیم موتور کراس استان به مسابقات قهرمانی کشور اعزام شد. به گزارش خبرنگار ما رئیس هیئت اتومبیلرانی و موتورسواری استان با اعلام این خبر گفت: تیم ۱۱ نفره موتور کراس استان در رده بزرگسالان و پیشکسوتان به مسابقات قهرمانی کشور اعزام شد. به گفته «ستوده» این مسابقات ۱۳ تا ۱۴ آبان ماه جاری در شهرستان بافق استان یزد برگزار می شود و بر این اساس فردا تیم ها وارد محل رقابتها می شوند و تمرین آن ها در پیست مسابقات انجام می شود و جمعه هم رقابت ها برگزار خواهد شد.
وی ادامه داد: «سینا داشگر» و «محمد جواد میزانی» در کلاس ۶۵ سی سی، «علیرضا ترابی» و «جمال یوسفی» در کلاس ۲۵۰ سی سی، «محمد خانی»، «سعید قربان زاده» و «جلال بقالی» در کلاس ۴۵۰ سی سی اعضای تیم استان را تشکیل می دهند.
به گفته وی هم چنین در رده پیشکسوتان «جواد ابوترابی» و «جواد جمالی» در کلاس ۲۵۰ سی سی و «حسن رنجبر» و «مجتبی علیپور» در کلاس ۴۵۰ سی سی به مصاف رقیبان کشوری خود می روند.
وی عنوان کرد: اعضای تیم، قهرمانان رقابت های موتورسواری استان که هفته گذشته به میزبانی سرایان برگزار شد هستند که به مربیگری «احسان عبداللهی» و سرپرستی «رضا عطایی» در این رقابت ها شرکت می کنند.

طرح ۲ چالش ورزشی در نشست هیئت های طبس

دومین نشست هم اندیشی روسای هیئتهای ورزشی طبس با حضور روسا، نایب رئیس و جمعی از پیشکسوتان ورزش شهرستان در دفتر هیئت فوتبال شهرستان برگزار و در این جلسه دو مشکل بزرگ ورزش طبس طرح و راه کار های آن نیز بیان شد.
به گزارش خبرنگار ما در این جلسه دو مسئله مطرح شد که موضوع اول مربوط به خود رو برای اعزام تیم ورزشی به استان و خارج از استان بود که از چندی پیش مطرح شده ولی اقدامی صورت نگرفته که باعث ایجاد مشکلاتی برای اعزام تیم ها شده است.
بنا بر این گزارش در این زمینه مقرر شد هیئت های ورزشی به تهیه خودرو اقدام کنند و یا با هم اندیشی با شهرداری خودرویی که قبلا در اختیار اداره ورزش و جوانان بوده را به این اداره تحویل دهند. توتونچی، رئیس اداره ورزش و جوانان شهرستان قول مساعد داد که این مشکل قابل حل است.
بر اساس این گزارش در ادامه در زمینه تشکیل تعاونی ها برای تامین هزینه هیئت های ورزشی بحث و تبادل نظر شد.
«محمد نجف زاده» رئیس هیئت فوتبال شهرستان با ارائه گزارشی مختصر از وضعیت و جایگاه فوتبال شهرستان از تعامل مناسب اداره ورزش و جوانان قدردانی کرد.
در ادامه «توتونچی» رئیس اداره ورزش و جوانان شهرستان با اشاره به نتیجه نشست اخیر (کمبود اعتبارات مشکل اساسی هیئت های ورزشی) خواستار ارائه راهکار توسط حاضرین برای رفع این مشکل شد.
وی با اشاره به توانمندیها و ظرفیتهای مالی موجود در شهرستان، ترغیب و تشویق بخش خصوصی برای ورود به عرصه سرمایه گذاری در زمینه ورزش، تشکیل مجمع خیرین و ایجاد درآمدهای مستمر برای هیئت های ورزشی را از راه های اساسی برون رفت از مشکلات قلمداد کرد.

داخل گود

دوچرخه سواران کارگر در رقابت های کشوری رکاب زدند

زهرایی- نمایندگان کارگر استان با همکاری اداره تعاون، کار و رفاه اجتماعی شهرستان قاینات به مسابقات دوچرخه سواری کارگران کشور اعزام شدند.
به گزارش خبرنگار ما رئیس هیئت ورزش کارگری استان با اعلام این خبر گفت: «محمدرضا توکلی» ، «احسان گرگین» و «ابوالفضل براتی» به عنوان نمایندگان کارگر استان به مسابقات دوچرخه سواری کارگران کشور در استان یزد اعزام شدند.
به گفته «علیزاده بیرجندی» این رقابت ها با حضور ۱۴ تیم از استان های مختلف کشور در دور حذفی و ۴ هزار متر انفرادی از ۱۰ آبان ماه جاری شروع شد و امروز به پایان می رسد. وی عنوان کرد: رقابت نماینده های استان امروز برگزار می شود. به گفته وی بعد از مسابقات تنیس روی میز کارگران کشور این دومین اعزامی است که با همکاری اداره تعاون، کار و رفاه اجتماعی شهرستان قاینات انجام می شود.

لیگ فوتسال بشرویه برگزار می شود

لیگ فوتسال بشرویه برگزار می شود . به گزارش خبرنگار ما سرپرست اداره ورزش وجوانان بشرویه با اعلام این خبر گفت: برنامه ریزی برای برگزاری این رقابت ها با همکاری هیئت فوتبال شهرستان انجام شده و قرار است بعد از اربعین رقابت ها برگزار شود.
به گفته «مقداری» تیم ها برای حضور در این رقابت ها باید به اداره ورزش و جوانان یا هیئت فوتبال مراجعه کنند.

صعود بانوان کارگر استان به قله کلک چال

به گزارش روابط عمومی هیئت ورزش کارگری استان با همکاری اداره تعاون، کار و رفاه اجتماعی شهرستان سربیشه، «فرشته نظری» و «سپیده قلندری اسفدن» به عنوان نمایندگان کارگران استان در همایش صعود مشترک سراسری کارگران کشور به قله کلک چال حضور داشتند.

ورزشکاران زیرکوه تجلیل شدند

همایش تجلیل از فعالان ورزشی زیرکوه برگزار شد.
به گزارش روابط عمومی اداره ورزش و جوانان زیرکوه، همایش تجلیل از فعالان ورزشی این شهرستان به مناسبت گرامیداشت هفته تربیت بدنی با حضور امام جمعه برگزار شد. در این همایش از روسای ۱۳ هیئت ورزشی فعال، ۴ نفر از بانوان فعال در حوزه ورزش بانوان، ۴ نفر از خیران و حامیان ورزشی، ۸ نفر از ورزشکاران فعال شهرستان و ۴ خبرنگار فعال در حوزه ورزش با اهدای لوح سپاس تجلیل شد.

پاراگلایدرها در آسمان بشرویه

تمرینات منظم و منسجم ورزشکاران پاراگلایدر در ارتفاعات بشرویه انجام می شود. به گزارش روابط عمومی اداره ورزش و جوانان بشرویه تیم ورزشی پاراگلایدر شهرستان تمرینات منظم و منسجم خود را در ارتفاعات نیگوی بشرویه واقع در کویر این شهرستان در روزهای تعطیل انجام می دهند.
بنا بر این گزارش این تیم ورزشی با هدف گسترش روحیه نشاط و شادابی در جامعه و انتقال آن به نسل جوان به تمرینات خود ادامه می دهند و به دنبال راه اندازی سایت پرواز در شهرستان هستند.