

دغدغه های نخبه ورزشی استان

رقابت نابرابر روی میز رنکینگ پینگ پنگ کشور

کسب مقام اول تنیس روی میز در مسابقات دانش آموزی کشور در بخش تیمی و انفرادی در رده های آزاد از افتخارات ویژه پینگ پنگ باز ۱۷ ساله خراسان جنوبی است که از ۱۴ سالگی به صورت حرفه ای تنیس روی میز را آغاز کرد.وی بارها موفق به پوشیدن پیراهن تیم ملی به ویژه در رده سنی نونهالان و سپس نوجوانان شد، برای اولین بار در استان عنوان نایب قهرمانی مسابقات دسته اول جوانان کشور را از آن خود کرد و به دسته برتر جوانان کشور راه یافت.

«امیر حسین عباسپور» در مسابقات دسته برتر جوانان کشور بعد از رقابتی نفس گیر علاوه بر تثبیت جایگاه خود در این دسته عنوان هشتم کشور را از آن خود کرد. این روز ها موفقیت های این ورزشکار پر افتخار با ورودش به رنکینگ (رده بندی رسمی) بازیکنان کشور رنگ دیگری گرفته و اهمیت این موفقیت زمانی بیشتر می شود که او قرار است در شرایطی نابرابر به مصاف حریفان کشوری برود. ساعت از ۲۰ گذشته، تعدادی از بازیکنان نوجوان و جوان و جوان پینگ پنگ باز بیرجند در حال تمرین هستند. این جا سالن شهید سرحدی محل تمرین ورزشکاران رشته پینگ پنگ است ،«امیر حسین» که زمان زیادی از ورودش به سالن نمی گذرد همان طور که مشغول گرم کردن خوداست به سوالات «خراسان جنوبی» پاسخ می دهد.پدر این ورزشکار ۱۷ ساله که یکی از باسابقه ترین مربیان پینگ پنگ در استان است هم لحظاتی بعد به جمعمان اضافه می شود، آن طور که «امیر حسین» می گوید او بیشتر تمرین هایش را با پدر انجام داده و در بیشتر مسابقات واز جمله رقابت های اخیر با مربی گری او با حریفان خود رقابت کرده است.

• **حضور در رقابت های دسته یک و بر تر جوانان چگونه تجربه ای بود؟**

در رقابت های دسته اول حدود ۱۳۰ بازیکن در ۴۳ گروه ۳نفره با یکدیگر رقابت کردند که من بعد از غلبه بر حریفانی از آذربایجان شرقی و کردستان به عنوان سر گروه وارد رقابت های حذفی شدم، در این مرحله هم بعد از شکست حریفانی از کرمانشاه

ورزش

مشاوره ورزشی

افت دمای بدن با ورزش در هوای سرد



با توجه به شروع فصل سرما، ورزشکاران برای ادامه فعالیت های خود باید نکات مهمی در باره ورزش در هوای سرد بدانند. در بیشتر اوقات ورزشکار هنگام سرما می تواند با گرمای حاصل از فعالیت بدنی به طور طبیعی به فعالیت خود ادامه دهد اما در زمان استراحت ممکن است نتواند به اندازه کافی گرم شود و بنابراین مستعد آسیب می شود. در واقع هنگام انجام فعالیت های فیزیکی سنگین در هوای سرد با ایجاد خستگی عضلانی به تدریج از شدت فعالیت کاسته و به مرور احتمال بروز آسیب های سرمایی افزایش می یابد ضمن این که هنگام ورزش باد، سردی هوا تاثیر می توان با تغذیه و پوشش مناسب اقدام کرد. تغذیه کافی علاوه بر تولید گرما به وسیله حرکات سیستم گوارشی، انرژی لازم برای فعالیت های گرم کننده را در اختیار فرد قرار می دهد بنابراین در ورزش هایی که در سرما انجام می شود به خصوص اگر طولانی مدت باشد، تغذیه منظم در فواصل ورزش بسیار مهم خواهد بود. فعالیت ورزشی باعث گرم شدن بدن می شود و تغذیه مناسب و آمادگی جسمانی در اینجانشن مهمی به عهده دارند. سرما می تواند باعث آسیب های عضلانی اسکلتی، سرما زدگی، یخ زدگی، یا اختلالات دستگاه تنفس ناشی از کاهش دمای بافت شود. برای جلوگیری از بروز این آسیب ها جایگزینی مایعات در محیط سرد بسیار حائز اهمیت است زیرا کاهش حجم خون باعث می شود مایع کمتر ی برای گرم کردن بافت ها وجود داشته باشد بنابراین در هوای سرد در ۲ هفته اول شروع تمرین باید توزین قبل و پس از تمرین انجام شود که این کار برای تخمین میزان کاهش آب بدن و جبران آن است.

اخبار

تمدید ثبت نام مسابقات لیگ فوتسال استان



ثبت نام برای حضور در رقابت های لیگ فوتسال استان تا ۱۷ آذر ماه جاری تمدید شد. مسئول امور اداری هیئت فوتبال استان گفت: رقابت های سال جاری در ۸ دسته یک و ۲ برگزار می شود که در دسته یک همان ۲ تیم سال گذشته حضور خواهند داشت. به گفته «پاکرو» برای حضور در رقابت های دسته ۲ هم هیچ گونه محدودیتی برای تیم های شهرستانی وجود ندارد.



روی خط ورزش

عزم اداره کل ورزش و جوانان برای استعدادیابی

صبا- از هفته سوم دی ماه تا دهه فجر، هر هفته در یک رشته استعدادیابی در دو بخش دختران و پسران انجام شود. مسئول روابط عمومی اداره کل ورزش و جوانان استان گفت: در سومین جلسه هماهنگی جشنواره همگانی استعدادیابی ورزش استان با حضور مسئولان هیئت های مجری طرح شامل والیبال، هندبال، شمشیر بازی و سه گانه مقرر شد برای بهره برداری بهتر از طرح از هفته سوم دی ماه تا دهه فجر، هر هفته در یک رشته استعدادیابی در دو بخش دختران و پسران انجام شود. «رضوی» افزود: جشنواره نهایی این طرح با همکاری هیئت ورزش های همگانی با حضور خانواده ها دهه فجر سال جاری برگزار می شود. وی عنوان کرد: در این جلسه همچنین مقرر شد تغییرات لازم در طرح های ارائه شده به همراه معیار های اختصاصی هر رشته تا پایان هفته جاری به معاونت ورزشی اداره کل ورزش و جوانان استان ارسال شود. به گفته وی در این جلسه ابلاغ اعضای کمیته استعدادیابی ورزشی استان به اعضا تقدیم شد.

عزائم پویا احراری به رقابت های

لیگ نونهالان کشور

پویا احراری، پینگ پنگ باز استان بعد از عضویت در تیم تاپید واتر بندر عباس برای شرکت در رقابت های قهرمانی لیگ نونهالان کشور به قزوین اعزام شد. به گزارش خبرنگار ما مرحله اول این رقابت ها با حضور ۱۲ تیم در ۲ گروه ۶ تیمی به صورت متمرکز در قزوین در حال برگزاری است. پویا احراری، مدتی قبل عنوان نایب قهرمانی کشور در رده نونهالان در رشته پینگ پنگ را از آن خود کرد.

مسابقات رده های مختلف سنی در رشته پینگ پنگ برگزار می شود

مسابقات پینگ پنگ رده های مختلف سنی خردسالان تا امید استان تا پایان آذرماه جاری برگزار می شود. رئیس هیئت پینگ پنگ استان گفت: این رقابت ها در رده های سنی خردسالان، نونهالان، نوجوانان، جوانان و امید برگزار می شود. به گفته «حمیدی» نتایج این رقابت ها تا پایان سال جاری معتبر بوده در صورت اعزام تیم به رقابت های کشوری از نقرات برتر این مسابقات استفاده خواهد شد.

ادامه رقابت های لیگ والیبال استان از ۱۸ آذرماه



رقابت های لیگ والیبال استان از ۱۸ آذرماه جاری بی گیری می شود. به گزارش خبرنگار ما این رقابت ها پنجشنبه گذشته به دلیل تقارن با ایام پایانی صفر برگزار نشد و بر این اساس هفته دوم این رقابت ها با برگزاری ۵ دیدار در منطقه یک و ۲ انجام می شود. در گروه یک این رقابت ها و در بیرجند تیم بزرگسالان و نوجوانان بیرجند با هم دیدار می کنند، جوانان بیرجند میزبان زیر گروه است و سربیشه به مصاف خوسف می رود. بنا بر بوداز امروز آغاز می شود. به گزارش خبرنگار ما این رقابت ها با حضور ۳۵ تیم و در ۲ دسته یک و ۲ از مهرماه سال جاری آغاز شد و تا دهه فجر ادامه دارد.

خراسان جنوبی

فوتسال

فوتسال

هر چند که همه این بازیکنان، هم دوره ای های من در ده سنی جوانان هستند که من عنوان قهرمانی را در بین آنان کسب کردم ولی به دلیل تفاوت شرایطی که به آن اشاره کردم آن ها پیشرفت زیادی کرده اند که رقابت با آن ها را مشکل کرده است.

• **نقش پدرتان را در این موفقیت ها چطور ارزیابی می کنید؟**

اول این که هر از گاه با برخی بازیکنان تمرین می کنم ولی بیشتر تمریناتم را با پدرم انجام می دهم و علاوه بر این در بیشتر مسابقات مختلفی که اعزام می شوم پدرم مربی گری من را بر عهده دارد از جمله رقابت های اخیر

• **بین درس و فعالیت های ورزشی چگونه توازن برقرار می کنید؟**

در دبیرستان نمونه متوسطه دوم در حال تحصیل هستم، معدل خرداد ماه سال قبلم هم ۱۸ و ۶۹ صدم شد ولی به هر حال حضور در هر مرحله از مسابقات چند روز از زمان حضور در مدرسه را می گیرد که من ناچارم بعد از بازگشت مدتی تمرین را قطع تا زمان از دست رفته را جبران کنم ، خوشبختانه مسئولان مدرسه هم همکاری خوبی با من در این زمینه دارند.

• **چه پیشنهادی برای بهتر شدن سطح پینگ پنگ استان دارید ؟**

در دبیرستان مسئله ای که می تواند در حال حاضر در این زمینه تاثیر گذار باشد، برگزاری مسابقات بیشتر در استان است، چون مربیان خوبی در استان داریم و در این زمینه مشکلی نداریم، استعداد های خوبی هم وجود دارند که می توانند با تاناش بیشتر موفقیت های بزرگی به دست آورند. خود من هم با توجه به این که یک ماه دیگر باید در رقابت های دسته برتر حضور یابم، نیاز دارم که با حضور در مسابقات مختلف با آمادگی بیشتری به مصاف حریفان بروم، در غیر این صورت در جریان برگزاری مسابقات کشوری و به خصوص در اولین دیدار ها کسب امتیاز های حساس اعتماد به نفس لازم را ممکن است نداشته باشم.



و فارس در گروه ۱۶ نفر برتر دسته یک قرار گرفت و در ادامه با غلبه بر همه حریفان پیش رو عنوان نایب قهرمانی را کسب کردم و جزو ۷ نفری شدم که به دسته برتر صعود کردند

• **رقابت در دسته بر تر چه شرایطی داشت؟**

در رقابت های دسته برتر جوانان تمام مدعیان کشور حضور دارند، افرادی که برخی از آن ها در دسته برتر بزرگسالان نیز شرکت می کنند. در این جا هم رقابت های نفس گیر و سختی داشتم که با کسب چند پیروزی ارزشمند توانستم عنوان هشتم را در بین ۱۶ نفر به دست آورده و در دسته برتر ماندنی شوم.

• **فدراسیون برای بعد از این چه برنامه ای دارد؟**

در بهمن ماه رقابت های دسته یک و دو هفته بعد از آن هم مسابقات دسته برتر برگزار می شود که من در این مرحله دوباره باید به مصاف حریفان بروم.

• **شرایط شما در مقایسه با حریفان چگونه است؟**

عمده بازیکنان مربوط به استان های بر خور دار

از میان خبرها

نوشته می شود. وی با بیان این که هیئت ورزشی جانبازان و معلولان استان هیچ بودجه دولتی ندارد و سعی می کند از امکانات استان استفاده کند، گفت: ورزشکاران جانباز و معلول استان از سال ۹۳ تا کنون ۱۷ مدال طلا، ۱۳ مدال نقره و ۱۱ مدال برنز کسب کرده اند.

اعزام تیم پهلوانی و زورخانه ای کارگران استان به رقابت های کشوری



صبا- تیم پهلوانی و زورخانه ای کارگران استان به مسابقات کشوری اعزام می شود. رئیس انجمن پهلوانی زورخانه ای ورزش کارگری کشور گفت: مسابقات پهلوانی و زورخانه ای کارگران کشور از ۲۴ تا ۲۶ آذرماه جاری زیر نظر فدراسیون ورزش کارگری و با همکاری اداره کل ورزش و جوانان

شرایطی که فدراسیون اعلام کرده است، نخبه های هر رشته را در استان شناسایی خواهیم کرد. به گزارش خبرنگار ما هیئت والیبال از جمله هیئت هایی است که از سال گذشته تا کنون طرح های مختلف استعدادیابی را در رده های سنی پایه اجرا کرده است.

رئیس هیئت ورزشی جانبازان و معلولان خبر داد:

یک هزار ورزشکار جانباز و معلولی در خراسان جنوبی

گروه ورزش- بیش از ۶۰ درصد از یک هزار ورزشکار جانباز و معلول در استان برای حفظ سلامتی خود ورزش می کنند.

رئیس هیئت ورزشی جانبازان و معلولان خراسان جنوبی با بیان این مطلب گفت: بیش از یک هزار ورزشکار جانباز و معلول در استان وجود دارند که از این تعداد ۶۰ درصد برای سلامت خود ورزش می کنند و ۴۰ درصد در میادین قهرمانی حضور دارند. «شریعتی» با اشاره به اینکه ۱۳ رشته مربوط به آقایان و هفت رشته بانوان برای ورزشکاران معلول و جانباز استان در نظر گرفته شده است، عنوان کرد: با توجه به روحیه جهادی و پتانسیل خوب استان هر ساله تقویم ورزشی ورزشکاران

آبریزاب

ارائه دهنده انواع : آب سرد کن سه کاره آب شیرین کن کارواش خانگی شیر آلات بکیج نقد و اقساط نصب رایگان سرویس های دوره ای منظم

کارانتگی و خدمات طلایی

خیابان معلم - چهارراه اول - قدس غربی روبروی کمیته امداد ۰۹۱۵۹۶۴۴۸۲۲ - ۰۹۱۵۳۶۲۲۶۹۰ - ۳۲۴۴۰۴۸۴

مدیریت : حسینی

مشاور املاک انصاری فرد

مرکز خرید، فروش، آپارتمان و منزل ویلایی در سراسر بیرجند

خیابان توحید- ۲۰ متری میرزا کوچک خان غربی- پلاک ۵

۰۹۱۵۵۶۱۷۸۹۵ - ۰۹۳۷۱۹۰۹۹۹۵ - ۳۲۴۴۳۳۲۰ - ۳۲۴۴۳۳۲۷

صحافی و طلاکوبی ثابتی

صحافی قرآن مجید، کتاب، دفتر، پایان نامه، روزنامه

صحافی ساخت فوم برد و شاسی برای کارهای هنری

ساخت و صحافی قاب و کاور انواع لوح تقدیر و یادبود با نشان طلایی

چاپ و حک آرم طلاکوب و متن بر روی انواع سررسید، تقویم دیواری

پوسته های تبلیغاتی و ...

کار خود را به ما بسپارید و با بهترین کیفیت و قیمت مناسب تحویل بگیرید

آدرس: خیابان معلم ۳ ب ۳۵

تلفن تماس: ۰۹۱۵۵۶۳۴۹۹۵۰ - ۰۹۳۹۵۶۱۱۷۳۱۹ - ۳۲۲۲۵۲۷۴

حصاربانان

تولید کننده تور حصاری، تور پرسی، مفتول

عرضه و پخش: گابیون، سیم خاردار، پایه فنس، تور سرندی، رابیتس، اسپیسر، واتر استاپ و ...

کارگاه: بیرجند - میدان آزادی - چهارراه جوانره - منطقه ۱۱ - ۹۳۰۰ ۱۵۰ ۰۹۱۵ - ۳۳۴۳۰ ۵۵۶ - ۳۳۴۳۰ ۵۵۱ - ۳۳۴۳۰ ۵۵۱

سازنده دستگاه های بلوک زنی و مخلوط کن و درب و پنجره طرح دار

تلفن: ۰۹۱۵۱۶۴۲۱۱۳ شمس آبادی

کامپیوتر پنجره

فروش انواع لب تاپ و مانیتور نو و دست دوم

آدرس: بیرجند - خیابان معلم، حد فاصل چهار راه قنادی طوسی و فلکه هفت تیر روبروی مشاور املاک آبادگران

محمدرزاده ۰۹۱۵۵۶۲۹۰۹۸

یکی از دلایل مهم اثر بخش نبودن بعضی از تبلیغات، باور نداشتن تبلیغ توسط سفارش دهنده است.