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

داخل گود

مسابقات دارت بانوان استان برگزار می شود

زهرایی – مسابقات دارت بانوان انتخابی تیم استان برگزار می شود
به گزارش «خراسان جنوبی»، رئیس هیئت انجمن های ورزشی استان گفت: به همت انجمن دارت و همکاری اداره کل ورزش و جوانان اولین دوره مسابقات دارت بانوان انتخابی تیم استان ۲۴ دی ماه جاری در خانه دارت استان برگزار می شود.
به گفته «علیزاده» این رقابت ها انتخابی تیم استان برای اعزامی به مسابقات کشوری است که اول بهمن ماه سال جاری در شاهرود برگزار می شود.

پیگیری رقابت های فوتسال بشرویه

مسابقات فوتسال جام شهدای مدافع حرم شهرستان بشرویه با ۶ بازی پیگیری شد.
به گزارش «خراسان جنوبی» در پایان هفته چهارم تیم «دهیاری شهرک امام» با نتیجه ۶ بر ۲ تیم «یادآوران شلمچه» را مغلوب کرد، تیم «بشارت» با نتیجه ۷ بر ۲ تیم «زیباپوشان» را از پیش رو برداشت، «کیمیا» نیز با نتیجه ۵ بر صفر «تعویض روغنی نظرزاده» را شکست داد.
بنا بر این گزارش همچنین تیم «کانون ولایت غنی آباد» با نتیجه ۵ بر ۲ «اطلس» را از پیش رو برداشت، «انصارالحسین» با نتیجه یک بر صفر «پیتزا لذید» را مغلوب کرد و تیم «موکب العباس» با نتیجه پر گل ۷ بر یک تیم «شاهین» را از پیش رو برداشت.
این مسابقات هر هفته و به صورت دوره ای در سالن بشارت شهرستان بشرویه پیگیری می شود.

همکاری پیام نور استان در برگزاری رقابت های قوی ترین مردان ایران در قاین

جلسه مشترک ستاد برگزاری مسابقات قویترین مردان ایران به میزبانی قاینات و با حضور شورای فرهنگی دانشگاه پیام نور خراسان جنوبی برگزار شد.
به گزارش روابط عمومی اداره ورزش و جوانان شهرستان قاینات در ادامه برنامه ریزی ها برای برگزاری مسابقات قویترین مردان ایران به میزبانی قاینات جلسه ای با شورای فرهنگی دانشگاه پیام نور مرکز استان برگزار شد.
بر اساس این گزارش در این جلسه درباره نحوه برگزاری این مسابقات و در اختیار گذاردن سالن ورزشی سیمرغ دانشگاه پیام نور قاین بحث و تبادل نظر شد و دیدگاه ها و ابعاد برگزاری مسابقات از زوایای مختلف مورد بررسی قرار گرفت و نظرات و پیشنهادات خوبی در راستای توسعه پایدار استان و شهرستان به بهانه این مسابقات مطرح شد.
«مهدی ثقفی» رئیس دانشگاه پیام نور استان با واگذاری سالن برای هر چه باشکوه تر برگزار شدن این مسابقات موافقت کرد. «قطبی» سرپرست اداره ورزش و جوانان قاینات هم ابراز امیدواری کرد: با همکاری همه دستگاه های استان و شهرستان و ارتباطات همدلانه یک بار دیگر میزبان خوبی برای مسابقات قوی ترین مردان کشور باشیم.

باشگاه بدنسازی در ارسک

رحیمیان – مقدمات تاسیس باشگاه بدنسازی در ارسک فراهم شد.
به گزارش «خراسان جنوبی» در جلسه ای که در بخشداری با حضور بخشدار، چند نفر از جوانان، رابط های ورزشی ارسک و جوانان بخشداری برگزار شد وسایل موجود بدنسازی صورتجلسه شد و قول تلفنی مساعد شهردار مبنی بر واگذاری و تعمیرات مورد نیاز ساختمان حمام قدیم روبروی حوزه مقاومت بسیج در آن نوشته شد.

دوچرخه سواری در بافت تاریخی دیهوک

استاد – همایش دوچرخه سواری در دیهوک برگزار شد.
به گزارش «خراسان جنوبی» بیست و چهار نفر از نوجوانان دیهوکی با شرکت در همایش دوچرخه سواری در بافت تاریخی و منطقه گردشگری این شهر بر حفظ محیط زیست و هوای پاک و توجه مردم و مسئولان به بافتهای تاریخی تاکید کردند.
بر اساس این گزارش شرکت کنندگان در این همایش پنج کیلومتر از مسیر میدان امام تا کوچه های خشت و گلی بافت تاریخی دیهوک را رکاب زدند.

«رعد پدافند هوایی» بیرجند به مصاف حریفان کشوری می رود

خیز والیبال استان برای حضور در لیگ یک

سید حسین حسینی – قطعی شدن حضور نماینده استان در رقابت های زیر گروه والیبال باشگاه های کشور را شاید بتوان خیز بزرگی در ادامه روند رو به رشد این رشته ورزشی در استان دانست به ویژه این که خراسان جنوبی از سال ها قبل نماینده ای در لیگ ها و زیر گروه ها نداشته است.
این روزها تیم «رعد پدافند هوایی» شهرستان بیرجند خود را آماده می کند تا با قدرت هر چه تمام تر به مصاف حریفان خود در رقابت های کشوری برود.
رئیس هیئت والیبال استان در گفتگوی اختصاصی با «خراسان جنوبی» با تاکید بر اهمیت این موضوع گفت: سال های گذشته کار کمی راحت تر بود ولی اکنون شرایط سخت تر شده چون تمام استان ها از نظر فنی رشد قابل توجهی داشته اند و بنابراین حضور در این رقابت ها به آمادگی بیشتری نیاز دارد. «عبدالحسین ملکی» با بیان این که حضور نماینده ای از استان در رقابت های لیگ یک خواسته ای به حق بود افزود: از دی ماه سال گذشته تحقق این مقوله مدنظر قرار گرفت و «داور زنی» رئیس فدراسیون والیبال هم در این زمینه قول مساعد داد. وی ادامه داد: با توجه به اهمیت موضوع و با وجود مشغله هایی که بابت مسابقات مختلف از جمله لیگ استان داشتیم، باز هم پی گیر این موضوع بودیم و رایزنی های بسیاری با بخش خصوصی، سازمان ها و نهاد های مختلف از جمله شهرداری و شورای شهر انجام شد و حتی گفتیم ۲۰ میلیون تومان ورودی را هم هیئت تقبل می کند اما کسی استقبال نکرد.
وی عنوان کرد: در نهایت با پی گیری های بعدی، مسئولان پدافند هوایی شرق کشور موافقت کردند تیمی با نام «رعد پدافند هوایی بیرجند» در رقابت های زیر گروه کشور حضور یابد.

• مسابقات از چه زمانی آغاز می شود؟

این رقابت ها با حضور ۲۱ تیم در ۴ منطقه از اول بهمن ماه سال جاری آغاز می شود که تیم «رعد پدافند» در گروه سوم با تیم های دانشگاه علمی کاربردی یزد، هستی یاسوج، مرودشت فارس و زاگرس پوش بروجرد رقابت می کند و از هر گروه ۲ تیم به دور بعد صعود کرده و در نهایت بر اساس آن چه اعلام شده است، ۳ تیم اول به لیگ یک راه پیدا می کنند.
این رقابت ها که شامل مرحله اول دور رفت، مرحله دوم برگشت و مرحله نهایی خواهد بود از اول بهمن ماه تا دوم اسفند ماه سال جاری برگزار و تیم های برتر مشخص می شوند.

• میزبانی این مسابقات چگونه است؟

هر مرحله یک میزبان دارد و در این زمینه رایزنی های بسیاری توسط باشگاه رعد پدافند و هیئت استان انجام شد اما به دلیل شرایط جغرافیایی و امکانات موافقت با این درخواست با تردید همراه است و تمایل بیشتر به سمت مناطقی است که امکانات بیشتری دارند. با این وجود در صورت حضور تیم رعد در مرحله نهایی تمام تلاش خود را برای میزبانی این رقابت ها به کار خواهیم بست.

• احتمال صعود تیم رعد پدافند به دسته یک چقدر است؟

مسئولان این باشگاه این تیم را برای صعود به لیگ یک بسته اند بنا بر این ملاک برای انتخاب بازیکنان، سطح فنی آنان بود، در حال حاضر هم از ۱۸ بازیکن این تیم ۷ نفر بیرجندی و ۱۱ نفر از افراد فعال در لیگ یک هستند، یعنی این که اراده جدی برای صعود وجود دارد.

• هیئت استان چه تعهداتی در قبال حضور این تیم در مسابقات دارد؟

تعهد هیئت فقط ورودی ۱۹ میلیون تومانی اولیه تیم و مقدار کمی تجهیزات است که آن را تقبل کرده ایم و بقیه مسائل بر عهده خود آن ها است و همه این ها روشن شده است.
این را هم باید اضافه کنم که به جز ورودی اولیه در هر کدام از مراحل سه گانه مبلغ ۵ میلیون تومان هزینه ورودی نیاز است که بر عهده خود تیم است.

• چه برنامه ای برای آمادگی بیشتر تیم وجود دارد؟

تیم رعد با هماهنگی مسئولان این باشگاه با پدافند هوایی کشور از دوشنبه هفته گذشته در اردوی تدارکاتی در تهران به سر می برد و در اولین دیدار موفق شد ۳ بر صفر در برابر نیروی زمینی به برتری برسد و امروز هم قرار است در مقابل تیم ملی نوجوانان قرار بگیرد که احتمال تغییر برنامه وجود دارد.

• این حضور چه فایده ای برای والیبال استان ما دارد؟

اول این که در امتیاز بندی که فدراسیون والیبال برای استان ها در نظر می گیرد، حضور در لیگ خیلی تاثیر گذار است، مسئله بعدی سمت و سوی هدفمندی است که باشگاه ها پیدا می کنند، و از آن مهم تر این است که حضور نماینده ای قدرتمند در لیگ باعث افزایش انگیزه بازیکنان می شود.

ها کی روی پیست پیشرفت

قربانی – مسئول جدید هیئت ها کی استان برنامه های پیشرفت این رشته ورزشی را تشریح کرد.
«طهماسبی» که ۲ هفته ای است سکاندار هیئت ها کی استان شده است، در تشریح برنامه های مدنظر برای رونق این رشته ورزشی گفت: برگزاری مجمع انتخاب رئیس هیئت قبل از زمان مقرر، شناسایی و سازماندهی نیروهای توانمند و فعال در پست های اصلی هیئت، فعال سازی هیئت قاین که فعالیت هایی در ها کی به ویژه قسمت بانوان داشته از جمله برنامه ها است. این فعال رسانه ای که ۷ سال به طور مستقیم در جریان فعالیت ها و مسایل مختلفی که جامعه ورزش از بعد کمی و کیفی در استان با آن مواجه است، قرار دارد ادامه داد: راه اندازی هیئت ها و معرفی سرپرست های هیئت ها در شهرستان های بیرجند و فردوس و اختصاص شیفت تمرین برای ورزش ها کی در بیرجند در چند روز آینده از دیگر اقدامات مدنظر است. به گفته وی رایزنی با فدراسیون و اداره کل ورزش و جوانان استان به منظور جذب اعتبارات و امکانات این رشته پرتحرک، تنظیم برنامه کوتاه مدت و میان مدت برای رشد و توسعه این ورزش در سطح پایه و شناسایی و سازماندهی فعالین این رشته در زمینه داوری، مربیگری و بازیگری از دیگر برنامه ها است.

دارت در مهد نی نی گل

مسابقات جشنواره دارت و طرح استعداد یابی در مهد نی نی گل بیرجند برگزار شد.
رئیس هیئت انجمن های ورزشی استان با اعلام این خبر گفت: مسابقات جشنواره دارت مهد کودک های شهرستان با حضور ۳۴ نونهال دختر و پسر برگزار شد.
به گفته «علیزاده» در این رقابت ها «علی محمودآبادی» با ۱۶۰ امتیاز اول شد و «سید شهاب دهشیبی» با ۱۰۲ و «دانیال نخعی نژاد» با ۹۳ امتیاز در جایگاه های دوم و سوم قرار گرفتند.
وی با بیان این که این رقابت ها در بین کارکنان این مهد کودک نیز برگزار شد، افزود: در این رقابت ها «مطهره حاجی پور» با ۱۲۴ امتیاز، «مرضیه حسینی» با ۱۰۲ و «افسانه حقیقت» با ۸۴ امتیاز به ترتیب اول تا سوم شدند. وی افزود: داوری و مسئولیت برگزاری این رقابت ها را «علی اکبری» و «محمدزاده» بر عهده داشتند.
به گفته وی تاکنون این طرح در ۵ مهد و پیش دبستانی شهرستان بیرجند اجرا شده است و در پایان نفرات برتر و مستعد به صورت متمرکز علاوه بر شرکت در مسابقات استعدادیابی نهایی تحت آموزش ویژه قرار خواهند گرفت.

مشاوره ورزشی

هنگام استفاده از تردمیل مراقب باشید

استفاده از تردمیل هر چند آسان به نظر می رسد، اما در واقع آنقدر هم ساده نیست! برخی اشتباه ها و اطلاعات پایین از شیوه صحیح استفاده از تردمیل می تواند بر عملکرد و نتایج تأثیر منفی داشته باشد که در ادامه به ۹ اشتباه اشاره می کنیم.

• ۱- استفاده از کفش های کهنه و نامناسب

کفش ورزشی تأثیر بسزایی بر عملکرد ورزشی شما دارد، پس هنگام انتخاب کفش، عملکرد و ساختار کفش را بیشتر از زیبایی و ظاهر آن در نظر بگیرید.
به دنبال کفش هایی باشید که پدهای اضافه در کف برای محافظت از پاشنه و جلوی پا دارند، به خصوص در زمان ضربه ای که هنگام فرود به پا وارد می کنید.
دقت کنید از این کفش ها فقط در پیاده روی یا دویدن استفاده کنید و اگر تپه نوردی یا پیاده روی سریع انجام می دهید، به دنبال کفش هایی با ارتفاع متعادل باشید.

• ۲- به پاهایتان نگاه می کنید

نگاه کردن به پاها هنگام راه رفتن روی تردمیل باعث می شود، تعادلتان را از دست بدهید. همچنین می تواند باعث آسیب دیدگی گردن و سایر نقاط بدن شود، به خصوص زمانی که ران هایتان به عقب می روند. این کار به عضله ران، ستون فقرات و زانوها فشار وارد می کند. جلو را نگاه کنید، خودتان را صاف نگه دارید، شانه هایتان را یکسان نگه دارید و سینه را به جلو بدهید. اینطوری ران، زانو و کمر هم شما را همراهی می کنند. حالا یک تعادل مناسب در کل بدن برقرار شده است.

• ۳- پاهایتان را می کوبید

فرود آمدن با پای صاف می تواند موجب آسیب دیدگی شود.
جان هیگینز پروفسور دانشگاه تگزاس می گوید: شما هی متمایل به عقب هستید در حالیکه تردمیل به جلو می رود.
فشار وارد آمده بر ران و کمر باعث آسیب دیدگی عضلات پشتی و از دست رفتن تعادلتان می شود.
تا جایی که می توانید حالت عمودی خودتان را حفظ کنید. همانطور که خیلی طبیعی راه می روید یا می دوید روی قسمت میانی یا جلوی پا و نه روی پاشنه فرود بیایید.

• ۴- همیشه یک کار روتین را انجام می دهید

شاید انجام یک برنامه ساده و یکسان تردمیل به صورت روزانه برای شما راحت باشد. اما به مرور زمان کالری کمتری می سوزانید، چون عضلات خودشان را با این برنامه سازگار می کنند.
هر ۴ هفته یکبار حداقل یک جنبه از ورزشتان را عوض کنید. از دستگاه الیپتیکال یا پله استفاده کنید، یا پیاده روی را بیرون از خانه انجام دهید. تغییرات روتین باعث می شوند تا عضله از زیر فشار متوالی که از یک زاویه به خود عضله و مفصل وارد می شود بیرون بیاید.

• ۵- بیش از اندازه از دست ها استفاده می کنید

چرخاندن و تاب دادن دست ها هنگام پیاده روی موثر نیست. با این کار شما انرژی از دست می دهید و نمی توانید به طور طولانی تمرین را ادامه دهید. تا زمانی که به سرعت بالا می رسید، دست ها را در کنار بدن نگه دارید. هروقت به مرحله دویدن رسیدید، دست ها را با زاویه ۹۰ درجه تاب دهید. آزادی خودتان را تا حدی حفظ کنید و دست ها را بیش از اندازه سفت نگه ندارید.

• ۶- گام های خیلی بلند برمی دارید

باز کردن پا برای پوشش سطح بیشتری از زمین، فرم و مؤثر بودن تمرین را از شما می گیرد. کسی که گام های بلندی برمی دارد، با هر گام در حال جهش به نظر می رسد و در این صورت انرژی اضافه زیادی مصرف می شود، در نتیجه این شخص نمی تواند مدت طولانی تمرین کند، همچنین ریسک مصدومیت را هم افزایش می دهد.
مؤثر ترین روش دویدن، برداشتن ۳ قدم در هر ثانیه است، همچنین پاهایتان باید خیلی کم از زمین بلند شوند. راه رفتن روی سطح شیب دار کالری بیشتری نسبت به راه رفتن روی سطح صاف می سوزاند.

• ۷- به جلو قوز می کنید

قوز کردن به جلو می تواند موجب ایجاد یک قوز خارجی رو به جلو و از دست رفتن تعادل و درد های پشت در آینده شود.
بالاتنه تان را محکم و با ثبات حفظ کنید. اگر نمی توانید وضعیت بدنی استاندارد را حفظ کنید، سرعت تردمیل را کاهش دهید.

• ۸- بیش از اندازه تمرین می کنید

درد عضلانی و ضربان قلب با هر تمرین از نشانه های بیش تمرینی هستند.
اگر هر کدام از این علائم را احساس کردید، تمرین را متوقف کنید، برنامه تمرینتان را دوباره ارزیابی کنید و ذره ای به خودتان استراحت دهید. تمرینات شدید باید تنها دو تا سه بار در هفته انجام شود.
برای آمادگی جسمانی کلی، تمرینات متوسط بین ۳ تا ۵ بار در هفته برای اکثر مردم کافی است.

• ۹- در حالت خودکار قرار گرفته اید

وقتی یک تمرین را مرتب تکرار می کنید، بدن شما با آن سازگار می شود. ۳ مؤلفه تمرین شامل شدت، تعداد و زمان است.
برای اطمینان، هر هفته تنها یکی از این مؤلفه ها را افزایش دهید. اگر می خواهید این هفته طولانی تر بدوید، در کنارش سریع تر دویدن را امتحان نکنید.
شدت را بعد از آن که تعداد و زمان را بیشتر می کنید، افزایش دهید.
هر دفعه هم تا ۱۰ درصد افزایش کافی است. با بستن وزنه به پا نیز می توان شدت و سوختن کالری را افزایش داد.

تغییر زمان برگزاری ۲ برنامه ورزشی در استان

به دنبال رحلت آیت ا... هاشمی رفسنجانی زمان برگزاری مجمع انتخاب رئیس هیئت دوومیدانی استان و جشنواره استعدادیابی تغییر کرد.
به گزارش «خراسان جنوبی» معاون توسعه ورزش قهرمانی اداره کل ورزش و جوانان استان گفت: مجمع انتخاب رئیس هیئت دوومیدانی استان که قرار بود ۲۰ دی ماه جاری برگزار شود به دلیل رحلت آیت ا... رفسنجانی از طرف فدراسیون متبوع لغو و به تاریخ دیگری موکول شد. به گفته «عجمی نژاد» بر اساس برنامه ریزی انجام شده در صورت موافقت فدراسیون مجمع انتخاب رئیس هیئت دوومیدانی ۳ بهمن ماه سال جاری برگزار می شود.
وی همچنین به تغییر زمان برگزاری جشنواره همگانی استعدادیابی اشاره و عنوان کرد: مراسم افتتاحیه جشنواره استعدادیابی ورزشی هم که قرار بود ۲۳ دی ماه جاری برگزار شود به ۲۸ دی ماه جاری قبل از آغاز استعدادیابی والیبال موکول شد.

روی خط ورزش

رئیس هیئت:

پیشکسوتان بازوی هیئت فوتبال هستند

صبا – پیشکسوتان بازوی هیئت فوتبال هستند و تلاش ما استفاده از توان آن ها است.
رئیس هیئت فوتبال با تاکید بر این مطلب گفت: خیلی از پیشکسوتان از مطالب عنوان شده از سوی این جانب در مطلب «رمزگشایی از بلاتکلیفی چند ماهه فوتبال استان» که ۱۸ دی ماه جاری در «خراسان جنوبی» چاپ شد دچار سوءتفاهم شدند، در صورتی که در قضایای پیش آمده به جزیکی ۲ نفر، که آن ها هم ناخواسته وارد جریان شده بودند دیگر پیشکسوتان نقشی نداشتند.
«برات زاده» افزود: مطلب مورد نظر ما این بود که دوستان منتقد به جای ایجاد این التهاب ها، جلسه ای با حضور همه پیشکسوتان و بزرگان برگزار می کردند تا به صورت فنی عملکرد هیئت مورد بررسی قرار گیرد، و بعد برای این قضایا تصمیم گیری شود.

هفته آینده؛ بررسی طرح هیئت استان در فدراسیون موتور سواری

طرح «بهرانان» (آموزش مهارت های حرفه ای رانندگی) هفته آینده در مجمع سالیانه فدراسیون مورد بررسی قرار می گیرد.
رئیس هیئت اتومبیل رانی و موتور سواری استان گفت: این طرح قبل از این در شورای راهبردی ورزش و شورای ترافیک استان هم مورد تایید قرار گرفته و توسط آن ها به ناجا هم ارسال شده است تا در صورت تایید در کشور اجرایی شود.
«ستوده» با بیان این که طرح «بهرانان» به کاهش آمار تصادفات کمک زیادی می کند، از ارسال این طرح به وزارت ورزش و جوانان خبر داد و عنوان کرد: فدراسیون هم در پاسخ به این طرح چندین سوال مطرح کرد که ما به آن پاسخ داده و منتظر خبر آن ها هستیم.
به گفته وی در صورت تصویب این طرح در فدراسیون اتومبیل رانی و موتور سواری، در سطح کشور طرح بهرانان در همه استان ها به اجرا در می آید.
جلسه مجمع سالیانه فدراسیون اتومبیل رانی و موتور سواری دوشنبه هفته آینده در تهران برگزار می شود.

۳ موتور سوار استان در اردوی تیم ملی

۳ موتور سوار استان به اردوی تیم ملی موتور کراس دعوت شدند. به گزارش خبرنگار ما «سینا داشگر»، «محمد خانی» و «سعید قربان زاده» به اردوی تیم ملی موتور کراس که ۲۳ و ۲۴ دی ماه جاری در تهران برگزار می شود، دعوت شدند.
به گفته مسئولان هیئت موتور سواری استان، این اردو در ۲ کلاس ۱۵۰ و ۲۵۰ سی سی برگزار می شود.
«داشگر» در کلاس ۱۵۰ سی سی و «خانی» و «قربان زاده» در کلاس ۲۵۰ سی سی شرکت می کنند.
این اردو برای انتخاب اعضای تیم ملی به منظور حضور در رقابت های آسیایی برگزار می شود.

راهیابی ۲ بازیکن استان به مرحله دوم اردوی ملی رول بال

۲ بازیکن رول بال استان به اردوی نهایی تیم ملی رول بال آقایان و بانوان دعوت شدند.
رئیس هیئت اسکیت استان گفت: در مرحله اول اردو که با حضور برترین های کشور برگزار شد، ۱۰ نفر از بیرجند و طبس در بخش آقایان و یک نفر از بیرجند در گروه بانوان به اردوی تیم ملی دعوت شدند.
در نهایت «حامد یعقوبیان» از طبس و «فاطمه ادیبی فر» از بیرجند به اردوی نهایی تیم ملی آقایان و بانوان که با حضور ۱۶ نفر برگزار می شود دعوت شدند.
«پاکرو» افزود: اردوی تیم ملی آقایان پنجشنبه و جمعه هفته جاری و بانوان هفته آینده برگزار می شود. رئیس هیئت اسکیت استان با بیان این که نفرات نهایی تیم ملی ۱۰ بازیکن و ۲ دروازه بان هستند، خاطر نشان کرد: بازیکنان استان برای عضویت در تیم ملی باید در بین ۱۶ نفر حاضر در اردو جزو ۱۰ نفر قرار گیرند.
رشته جذاب رول بال که از چند سال پیش در کشور رونق گرفته است، ترکیبی از ۳ رشته بسکتبال، اسکیت و هندبال است.