

داخل گود

مربیگری فوتسال سطح یک ایران در طبس برگزار می شود

به همت کمیته آموزش هیئت فوتبال طبس دوره مربیگری فوتسال سطح یک ایران در این شهرستان برگزار می شود.

به گزارش «خراسان جنوبی» علیانی « دبیر هیئت فوتبال طبس با اعلام این خبر گفت: زمان برگزاری کلاس هم هفته پایانی تیر ماه خواهد بودو متقاضیان تا ۱۵ تیر ماه برای ثبت نام فرصت دارند.

.....

ثبت ۵ گل در فوتسال جام رمضان در میان

در ادامه رقابت های فوتسال جام رمضان در میان ۵ گل به ثبت رسید.

به گزارش «خراسان جنوبی» مسئول روابط عمومی هیئت فوتبال در میان گفت: تیم «تعویض روغن بین الملل» با نتیجه ۴ بریک در مصاف باتیم «گیتی گستر خاوران (نوزاد) مغلوب شد.

« کریمی» ادامه داد: هم چنین شب گذشته ۳دیدار برگزار شد که تیم های «دهیاری گاوچ» و«مرغداری بخشی (نوغب)» در دیدار اول ، «شهید شوشتری» و «اره فورک» در دیدار دوم و «امید گاز (طبس)» و «پراید یک آذری (نوغب)» در دیدار سوم به مصاف یکدیگر رفتند اما تا زمان تنظیم این خبر نتایج این بازی ها مشخص نبود.

.....

یک دیدار در مرحله حذفی فوتسال جام رمضان سرپیشه



حسین قربانی -یک دیدار در مرحله حذفی مسابقات فوتسال جام رمضان سرپیشه برگزار شد.

به گزارش «خراسان جنوبی» نائب رئیس هیئت فوتبال سرپیشه گفت: با اتمام مرحله اول رقابت های فوتسال جام رمضان سرپیشه ۸ تیم به مرحله حذفی راه یافتند. «میری» افزود: در اولین دیدار مرحله حذفی این مسابقات تیم هلال احمر موفق شد با نتیجه ۱۰ بر ۲ تیم شرکت تعاونی شهید آوینی را شکست دهد. به گفته «میری» ۲ و ۳ تیر ماه سال جاری مسابقات رده بندی و فینال این رقابت ها در سالن اندیشه سرپیشه برگزار می شود.

.....

ثبت ۱۵ گل در ادامه رقابت های فوتسال ارسک

رحیمیان– در ادامه رقابت های فوتسال ارسک جام رمضان ۱۵ گل به ثبت رسید. به گزارش «خراسان جنوبی» در ادامه رقابت های فوتسال ارسک «دهیاری غنی آباد» ۵ بر ۲ «دهیاری جوزدان» را شکست داد و شهید نظری شهرک امام خمینی، ۶ بر ۲ «موبایل حسین» را از پیش رو برداشت.

.....

مشاوه ورزشی



چهار حرکت ورزشی برای افزایش جریان خون

افراد در گیر مشکلات و ضعف خون رسانی در بدن به طور معمول دچار گرفتگی عضلات ورور می‌امی شوند. این افراد می‌توانند با ورزش هایی جریان خون رسانی در بدن را بهبود بخشند.

۱۰- پیاده‌روی:

پیاده‌روی یکی از راحت‌ترین ورزش‌هاست. این ورزش جریان خون را افزایش می‌دهد. می‌توانید پیاده‌روی را در زندگی عادی افزایش دهید برای مثال به جای آسانسور از پله استفاده کنید.

۲- حرکت دوچرخه:
بر روی کمر بنواخید و دست‌ها را در کنار بدن قرار دهید. پاها را از روی زمین بلند کنید و حرکت دوچرخه انجام دهید. این کار باعث افزایش جریان خون می‌شود.

۳- بالا بردن پاها:

در حالتی شبیه حرکت قبل قرار بگیرید. یک پا را از روی زمین بلند کنید و چند ثانیه نگه دارید. قسمت پایین کمر در این حرکت باید بر روی زمین باشد. پا را پایین بیاورید تا جریان خون به پای باز گردد. سپس این حرکت را دوباره تکرار کنید. این حرکت را بر روی پای دیگر نیز انجام دهید.

۴- خم کردن زانو:

هنگامی که بر روی زمین دراز کشیده‌اید یک پا را خم کنید و به سمت سینه و شکم ببرید. چند لحظه پا را در این حالت نگه دارید و دوباره آن را باز کنید. این حرکت را با آرامش انجام دهید.

این چهار حرکت باعث می‌شود که درد در پاها کمتر شود ضمن این که بهتر است غذاهایی که سدیم کمتر و فیبر زیاد دارند مصرف کنید.

کشتی استان در دایره نقد دبیر فدراسیون

«سروری» سکاندار کشتی استان شد



رئیس فدراسیون کشتی استان در جلسه با مسئولان ورزشی

نماینده هیئت کشتی استان در جلسه با مسئولان ورزشی در حالی که کشتی استان در حال برگزاری است که در گروه ب تیم های «بیمه آسیا» و «جایگاه اختصاصی ثامن خوسف» اول و دوم شدند و به مرحله نیمه نهایی راه یافتند.

.....

۲۰ تاکید بر حمایت

به گزارش خراسان جنوبی» در این جلسه اعضای هیئت مجمع نیز به بیان نظرات و مشکلات خود پرداختند و بر حمایت فدراسیون از مربیان و داوران برای شرکت در دوره های مربیگری و داوری تاکید کردند.
آن‌ها هم چنین خواستار توجه بیشتر فدراسیون از نظر مالی ،تجهیزاتی و معنوی به کشتی خراسان جنوبی شدند.

بر اساس این گزارش هم چنین در ابتدای جلسه دو کاندیدای مجمع انتخاب رئیس هیئت کشتی برنامه‌های خود را مطرح کردند «محمود اطلسی مقدم» رئیس سابق هیئت کشتی استان به گزارش از عملکردش در ۴ سال حضورش در این هیئت پرداخت و گفت: خراسان جنوبی اولین استان در کشور بود که لیگ نونهالان و خردسالان را برگزار کرد.

به گفته‌وی در سال‌های گذشته اقدامات خوبی در زمینه توسعه این رشته در استان صورت پذیرفته و به بسیاری از شهرستان ها این رشته فعال شده اما هنوز نیاز به تلاش بیشتر برای توسعه این رشته وجود دارد.

در ادامه «عباس سروری» دیگر کاندیدای این مجمع هم به بیان برنامه های پیشنهادیش پرداخت و گفت: ایجاد مدرسه تخصصی کشتی در استان، ایجاد اتاق فکر و استفاده از پیشکوتان، مربیان، کارشناسان برای همفکری در این رشته ورزشی، افزایش تعامل با فدراسیون، برگزاری اردوهای تیم ملی و.... جزو برنامه‌ها است.
به گزارش «خراسان جنوبی» در مجمع انتخاب رئیس هیئت کشتی خراسان جنوبی «عباس سروری» با کسب ۱۰ رای از مجموع ۱۶ رای به مدت چهار سال به عنوان رییس هیئت کشتی استان انتخاب‌شدو دکتر «تقی زاده» عضو شورای منتخب شهر بیرجند، «حسینی» امام جمعه در میان و «چراغ بیرجندی» را به عنوان اعضای هیات رئیسه کشتی استان انتخاب کرد.

.....



رئیس فدراسیون کشتی خراسان جنوبی

وی ادامه داد: باید امکانات ورزشی در شهرستان های استان به صورت عادلانه توزیع شود و در این صورت جوانان مناطق مختلف امکان حضور در رقابت های مختلف ورزشی را پیدا می کنند.
به گفته وی در بعضی رشته های ورزشی حضور شهرستان ها از مرکز استان بیشتر است و این همان قطب بندی است که باید در کشور و در استان ها وجود داشته باشد.

وی یادآور شد: فدراسیون های ورزشی ۱۰ در صد بودجه را به هیئت های ورزشی اختصاص دهند و فدراسیون کشتی هم این عنایت را به هیئت کشتی استان داشته باشد. وی اضافه کرد: اگر فدراسیون های ورزشی به هیئت های متنوع خود در استان ها کمک کنند اداره کل ورزش و جوانان هم کمک بیشتری می کند.

وی تصریح کرد: رئیس جدید هیئت کشتی خراسان جنوبی تلاش کند جذب اعتبار از اداره کل ورزش و فدراسیون کشتی بیشتر شود.

به گفته مدیر کل ورزش و جوانان خراسان جنوبی پیشنهاد میزبانی مسابقات کشتی کشور در خراسان جنوبی به فدراسیون آرا به شد و این امر به توسعه ورزش قهرمانی استان کمک می کند.

دکتر «افضل پور» تاکید کرد: ظرفیت های خوبی به لحاظ نیروی انسانی در خراسان جنوبی وجود دارد و اگر به جوانان توجه شود در بسیاری از رشته های ورزشی مثل کشتی موفق خواهیم بود.

وی در ادامه بیان کرد: سابقه رشته کشتی در خراسان جنوبی به بیش از ۶۰ سال می رسد و در صورت توجه بیشتر به این رشته موفقیت های خوبی به دست می آید.

به گفته وی در این استان به لحاظ کمی در آمد و نبود رغبت در بخش خصوصی برای حضور در ورزش، مشکل بیشتر است.

وی ابراز امیدواری کرد: هیئت های ورزشی در خراسان جنوبی از طرف وزارت ورزش و جوانان مورد حمایت ویژه قرار گیرند.

به گفته‌وی سال گذشته تعداد ورزشکاران سازمان یافته کشتی نسبت به سال ۹۴ رشد خوبی داشت و مسابقات برگزار شده در مرحله استانی در سال ۹۵نسبت به سال قبل آن بیشتر بود که این نشان از خدمات ارزنده هیئت کشتی دارد.

وی با تاکید بر این که باید از تجربیات پیشکوتان

رئیس جد بد هیئت کشتی استان از این به بعد لباس کشتی به تن کند و کاراولش کشتی باشد و بداند جایگاهی که در آن قرار گرفته جایگاه بزرگی است چرا که کشتی ایران در المپیک و جهان جزو برترین‌ها است و کشتی خراسان هم جزو لاینفک این موفقیت‌ها است

.....

زهر ا قربانی

دبیر فدراسیون کشتی در مجمع انتخاب رئیس هیئت کشتی استان این رشته ورزشی در خراسان جنوبی را به دایره نقد کشید و راهکار هایی برای رونق بیشتر کشتی استان ارائه داد.

دبیر فدراسیون کشتی عصر دوشنبه گذشته در مجمع انتخاب رئیس هیئت کشتی استان بر ضرورت برنامه ریزی در کشتی استان تاکید کرد

و یادآور شد: بدون برنامه ریزی هیئت استان نمی تواند به نتیجه دلخواه برسد.

رضا لایق» همچنین بهره گیری از تجربیات فعالان و دست اندر کاران کشتی و پیشکسوتان این رشته را ضروری دانست و این که رئیس جدید هیئت این نکته را مد نظر قرار دهد و با خرد جمعی برنامه های خود را پیش ببر د تا رونق بیشتر این رشته ورزشی در استان و کشور محقق شود.

او در ادامه وضعیت ورزش کشور را این طور ارزیابی کرد: ورزش مرضی است و ساختار درستی ندارد

اگر یک مدیری روی کار آید که پیگیر باشد به طور حتم موفقیت حاصل خواهد شد.

وی بر این اساس خطاب به رئیس جدید هیئت کشتی استان گفت: از این به بعد لباس کشتی به تن کند و کار اولش کشتی باشد و بداند جایگاهی که در آن قرار گرفته جایگاه بزرگی است چرا که کشتی ایران در المپیک و جهان جزو برترین‌ها است و کشتی خراسان هم جز لاینفک این موفقیت‌ها است.

او هم چنین به رئیس جدید هیئت پیشنهاد برگزاری جلسات ماهیانه منظم را داد و این که دفتر و تشکیلات خود را منظم و با برنامه تدارک ببیند.

.....

• پتانسیل بالای استان

دبیر فدراسیون کشتی با اشاره به پتانسیل بالای خراسان جنوبی در این رشته ورزشی به این نکته تاکید کرد که اگر امروز بخواهیم به حمایت های

مالی اداره کل ورزش و جوانان اکتفا کنیم به طور حتم به جایی نمی رسیم»
فدراسیون کشتی هم توانمندی و منابع محدودی در اختیار دارد.

وی در ادامه با بیان اینکه بودجه سالانه فدراسیون کشتی ۱۰۰ میلیارد ریال است، یادآور شد: این مبلغ از طریق وزارت ورزش و جوانان و کمیته ملی المپیک در اختیار فدراسیون قرار می گیرد و در کنار آن ۷۰۰ میلیارد ریال هم توسط فدراسیون کشتی از منابع مالی خارج فدراسیون جذب می شود.

به گفته وی مسئولان هیئت خراسان جنوبی نیز باید شرایط را به گونه ای فراهم کنند که استانداردی، فرمانداری، شهرداری و شورای شهر ورود کنند چون همه این ارگان‌ها منابعی دارند که می‌توانند به هیئت کشتی کمک کنند.

وی ادامه داد: بر اساس پیگیری های انجام شده در استان برخی مربیان به این دلیل که حقوق

.....

جام محلات بیرجند بعد از ماه رمضان

رئیس فدراسیون کشتی خراسان جنوبی

زهر ا قربانی – به همت باشگاه فرهنگی ورزشی شهرداری بیرجند بعد از ماه مبارک رمضان رقابت های ورزشی جام محلات شهرستان طبق روال گذشته برگزار می شود.

به گزارش «خراسان جنوبی» مسئول تربیت بدنی شهرداری بیرجند با بیان این مطلب هدف از

برگزاری رقابت های جام محلات را توسعه و اشاعه ورزش همگانی بر شمر د گفت: جام محلات بیرجند قبل از ماه رمضان با برگزاری رقابت های مج اندازی در پارک توحید اسارت خورد و با

جام رمضان



نمایندگان خوسف در رقابتهای والیبال بیرجند

مشمولی – ۳ نماینده شهرستان خوسف در رقابت های والیبال جام رمضان بیرجند حضور دارند
به گزارش «خراسان جنوبی» تیم های «جایگاه اختصاصی ثامن»، «بیمه آسیا» و «خور خوسف» نمایندگان شهرستان خوسف در مسابقات والیبال جام رمضان بیرجند هستند.

بر اساس این گزارش این مسابقات در ۲ گروه شش و پنج تیمی در حال برگزاری است که در گروه ب تیم های «بیمه آسیا» و «جایگاه اختصاصی ثامن خوسف» اول و دوم شدند و به مرحله نیمه نهایی راه یافتند.

.....

۲ دیدار پایانی مرحله گروهی والیبال زیر کوه

حسین قربانی – دو دیدار در پایان مرحله گروهی مسابقات والیبال جام رمضان زیر کوه برگزار شد.

به گزارش «خراسان جنوبی» «ادیبیان» مسئول ورزش و جوانان زیر کوه با بیان این مطلب گفت: در این دیدار هاتیم های «مرکز چاپ و تبلیغات عابدینی» و «دهیاری بهمن آباد» ۳ بر صفر تیم های «پرده سرای ولی عصر (عج)» و «هیئت والیبال شهرستان» را شکست دادند.

.....

۱۰ گل در ۲ دیدار فوتسال مود



رحمان – در ادامه مسابقات فوتسال جام رمضان مود ۲ دیدار برگزار و ۱۰ گل ثبت شد. به گزارش «خراسان جنوبی» رئیس هیئت فوتبال مود با بیان این مطلب گفت: در این دیدار هاتیم های «پارک مود» ۶ بر ۲ «امید مود» و «محراب مود» ۲ بر صفر تیم «حجت مود» را شکست دادند. به گفته «مهراجرانی» ۳ تیر ماه سال جاری رقابت های رده بندی و فینال فوتسال جام رمضان مود برگزار می شود.

.....

پیگیری رقابت های والیبال فردوس

زهرایی – رقابت های والیبال جام رمضان فردوس با برگزاری ۲ دیدار دیگر در سالن ورزشی شهید فحار جوان شهرستان پیگیری شد.

به گزارش «خراسان جنوبی» مسئول روابط عمومی اداره ورزش و جوانان فردوس با بیان این مطلب گفت: تیم «وینوپلاستیک» در دیدار اول با نتیجه ۳ بر ۲ از سد «دهیاری سرند» گذشت و تیم «بسطاق» نیز شکست سنگین ۳ بر صفر را در مقابل «بانک ملی» پذیرفت.

.....

رقابت بانوان بسکتبال یست بیرجند

رحمان– یک دیدار در ادامه مسابقات بسکتبال جام رمضان بانوان بیرجند برگزار شد.
«خراسان جنوبی» «الپله امینی» نائب رئیس هیئت بسکتبال استان گفت: در ادامه مسابقات بسکتبال جام رمضان بانوان بیرجند یک دیدار برگزار و تیم بزرگسالان موفق شد ۴۱ بر ۳۰ تیم بسکتبال پیشکسوتان را شکست دهد.

.....

تیم های راه یافته به نیمه نهایی فوتسال فردوس

زهرایی– تیم های «امید عماد نظام» و «دهیاری خانکوک» به مرحله نیمه نهایی مسابقات فوتسال جام رمضان فردوس صعود کردند.

به گزارش «خراسان جنوبی» در رقابت های فوتسال جام رمضان فردوس تیم های «امید عماد نظام» و «دهیاری خانکوک» با شکست حریفان خود به مرحله نیمه نهایی راه یافتند.

.....

چهارمین شب فوتسال خوسف با ۲۹ گل

حسین قربانی – در چهارمین شب جام رمضان فوتسال خوسف ۲۹ گل به ثبت رسید.

به گزارش «خراسان جنوبی» «همایون» رئیس هیئت فوتبال خوسف با اعلام این خبر گفت: در این دیدار هاتیم «تره بار خالقی» ۸ بر ۵ از سد تیم «مدافعین حرم» گذشت و «دهیاری خرم» ۳ بر یک «تعویض روغن ثامن» را شکست داد و «لوازمدکی احسان» ۹ بر یک بر «لوازم ساختمانی عابدینی» غلبه کرد و تیم های «دکتر شکوهی» و «بیمه آسیا» هم به تساوی یک بر یک رضایت دادند.