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

روی خط ورزش

قهرمانی فوتبالیست های قاین تثبیت شد

حسینی– تیم فوتبال بستنی اعتماد قاین، یک هفته مانده به پایان رقابت های لیگ فوتبال بزرگسالان استان ، قهرمانی خود را قطعی کرد. سرپرست برگزاری رقابت های لیگ فوتبال بزرگسالان استان با بیان این مطلب به خبرنگار ما گفت: در هفته نهم این رقابت ها تیم بستنی اعتماد قاین در فردوس شاهین این شهر را با نتیجه ۳ بر صفر شکست داد و با کسب ۲۵ امتیاز و در حالی که یک هفته به پایان این رقابت ها باقی مانده است قهرمانی خود را تثبیت کرد.
به گفته «پاکرو» در دیگر دیدار انجام شده تیم پیشگامان بیرجند با نتیجه ۷ بر صفر در برابر دهیاری اسفشاد قاین به برتری رسید و نتیجه بازی تیم های اتحاد نهبندان و سرخ پوشان بیرجند به دلیل حضور نیافتن تیم اتحاد نهبندان از طرف کمیته اجرایی ۳ بر صفر به نفع سرخ پوشان اعلام شد.

همایش پیاده روی بانوان در خور

همایش پیاده روی بانوان روستای خور به مناسبت هفته دولت برگزار شد. به گزارش روابط عمومی اداره ورزش و جوانان شهرستان خوسف بانوان روستاهای خور، نوغاب و سروبات مسیر ۵ کیلومتری از سالن ورزشی باران تا شهرک را پیمودند. در پایان این همایش که مورد استقبال بانوان قرار گرفت جوایزی به قید قرعه به شرکت کنندگان اهدا شد.

جشنواره بازی های همگانی در بشرویه

زهرایی– جشنواره بازی های همگانی در شهرستان بشرویه برگزار شد.
به گزارش خبرنگار ما سرپرست اداره ورزش وجوانان بشرویه با بیان این مطلب گفت : به مناسبت گرامیداشت هفته دولت جشنواره بازی های همگانی شامل طناب کشی، انداختن توپ در سبد ولیوان ،پنالتی،حرکت با کیسه و .... توسط هیئت ورزش های همگانی بشرویه با همکاری بسیج ورزشکاران برگزار شد.
به گفته «مقداری» این جشنواره با حضور حلقه های صالحین، بسیج ورزشکاران کونگ فو و فوتسال شهدای ورزشکار در چمن مصنوعی تختی برگزار و در پایان به نفرات برتر جوایزی اهدا شد.

بانوان کمیته امداد سربیشه قهرمان طناب کشی شدند

بانوان کمیته امداد امام خمینی (ره) در رقابت های طناب کشی مقام اول را کسب کردند.
به گزارش خبرنگار ما با هدف گرامیداشت هفته دولت در سالن اندیشه مجموعه ورزشی تختی یک دوره مسابقه طناب کشی ویژه بانوان شاغل ادارات سربیشه با حضور سه تیم ۵ نفره برگزار شد.
بنا بر این گزارش در این رقابت ها سه تیم کمیته امداد و شبکه بهداشت الف و ب با یکدیگر رقابت کردند که در نهایت بانوان کمیته امداد توانستند شبکه بهداشت را شکست دهند و به مقام قهرمانی برسند.

جلسه توجیهی موتور سواری و اتومبیلرانی در سرایان

به گزارش روابط عمومی اداره ورزش و جوانان شهرستان سرایان، جلسه ای با حضور اعضای کمیته های مختلف هیئت موتور سواری و اتومبیلرانی شهرستان در سالن اجتماعات اداره ورزش و جوانان برگزار شد که در این جلسه محمد خانی دبیر هیئت نکاتی در خصوص قوانین کمیته ها و مقررات داوری عنوان کرد.

چند و چون مدیریت اسکواش در گفت و گو با رئیس فدراسیون

به دنبال گزینه مناسب هستیم

زهرا قربانی– ۲۰ ماه از پایان دوره ریاست سابق هیئت اسکواش استان می گذرد و در این مدت در حالی با ۲ سرپرست هدایت شده که نبود ثبات مدیریتی همواره مورد انتقاد فعالان این رشته ورزشی قرار داشته است.
جامعه ورزشی اسکواش خواستار ثبات مدیریتی و تعیین تکلیفشان در اسرع وقت هستند، موضوعی که بارها توسط «خراسان جنوبی» پیگیری شده است.
هر چند بنا بر وعده مسئولان استانی قرار بود مجمع انتخاب رئیس هیئت اسکواش استان دهه پایانی مرداد ماه سال جاری برگزار شود اما این اقدام محقق نشد و برگزاری مجمع به دلایلی نامعلوم از طرف فدراسیون لغو شد.
بالاترین مرجع فدراسیون اسکواش در پاسخ به این سوال که «هیئت اسکواش استان چه زمانی تعیین تکلیف خواهد شد؟» به این نکته اشاره می کند که مهم ترین ملاک برای انتخاب رئیس هیئت ایجاد تحول و ارائه برنامه استراتژیک است.
«مسعود سلیمانی» که خود بیرجندی است به دنبال گزینه ای برای تصدی این هیئت می باشد که دستی بر سر این رشته ورزشی در استان بکشد و گام های بزرگی برای اسکواش استان بردارد.
او می خواهد در ۲ سال باقیمانده از مسئولیتش در فدراسیون اقدام ماندگاری برای اسکواش این منطقه انجام دهد و حتی بیرجند را به عنوان پایگاه مهم کشوری در اسکواش معرفی کند.

• طولانی شدن روند

او هم می داند که روند انتخاب رئیس برای هیئت استان طولانی شده اما دلیلش را فقط پیدا نکردن فرد مورد نظر بیان می کند و ادامه می دهد: بعد از پایان دوره ریاست قبلی مدیر کل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری استان به عنوان سرپرست انتخاب شد که بنا به دلایلی نتوانستیم برای ادامه فعالیت با یکدیگر توافق کنیم.
وی ادامه می دهد: پس از آن معاون استاندار برای سکانداری هیئت اسکواش خراسان جنوبی معرفی و با توافقات انجام شده باوی در فدراسیون مقرر شد اقدامات بزرگی انجام شود و حتی گام های اولیه برداشته شد اما بعد از معرفی استاندار جدید اعلام شد مدیران ستادی کمتر وارد هیئت های ورزشی شوند و به همین دلیل مجمعی که قرار بود دو هفته پیش در بیرجند برگزار شود با هماهنگی اداره کل و به دلیل این که کاندیداهای دیگر ملاک های مد نظر فدراسیون را دارا نبودند لغو و مقرر شد یک مدت دیگری صبر کنیم. وی معتقد است: نباید سرعت را فدای اثر بخشی کرد و با توجه به این که معاون استاندار مورد تایید بود عنوان شد مجمع را به تعویق می اندازیم تا مشکل با مذاکره با استاندار برطرف شود و با توجه به زمان بر بودن این موضوع سرپرستی وی را تمدید کردیم.
به گفته وی در مدت زمان تصدی قابلیت های ایشان به اثبات رسیده و گام های اولیه بزرگی برداشته شده است و در صورتی که امکان فعالیت وی محقق نشود باید به دنبال نیرویی دیگر که بتواند ما را به اهدافمان برساند باشیم.

• نارضایتی از وضعیت

رئیس فدراسیون اسکواش که از وضعیت موجود در مرکز استان رضایت ندارد، می افزاید: در ۲ سال گذشته هیئت بیرجند به دلیل مسائل احساسی و هیجانی زود گذر نتوانست جایگاه خود را ارتقا دهد.
به گفته «سلیمانی» امتیازاتی حتی فراتر از قانون مثل شرکت در دوره های مربیگری جهانی برای بیرجند در نظر گرفته شد اما فعالان این رشته از ظرفیت های به وجود آمده استفاده نکردند.
البته او منکر اقدامات مطلوب هیئت سابق اسکواش نیست و به این نکته تاکید می کند که در شرایط فعلی باید با همبستگی و به دور از دودستگی در صدد رشد این ورزش در استان باشیم.
وی تاکید می کند: در حال حاضر به طور جدی دنبال تحقق اصل اول یا همان انتخاب رئیس هیئت استان هستیم و بعد هم باید اعضا انتخاب شده و به سرعت نسبت به انتصاب مسئول روابط عمومی برای انتشار اخبار هیئت اقدام شود.
به گفته وی در حال حاضر خراسان جنوبی با توجه به این که فعالیت هایش هیچ انعکاس خبری ندارد در ارزیابی فدراسیون در رتبه ۲۹ قرار دارد که رتبه خوبی نیست خروج از این وضعیت ضروری است و استان هر چه رتبه اش را ارتقا دهد به همان میزان نیز تسهیلات بیشتری دریافت خواهد کرد.

• ضعف زیرساخت ها

رئیس فدراسیون به ضعف زیرساخت های ورزش اسکواش در مرکز استان نیز اشاره می کند و می گوید: چند سال پیش بر اساس پیگیری های فدراسیون مقرر شد با همکاری شهرداری کورت اسکواش استانداردی در پارک نیلوفر بیرجند احداث شود و فدراسیون هم تعهداتی برای تکمیل آن دارد که به دلیل کمبود نظارت در استان این سازه به صورت غیر استاندارد ساخته شد و مورد تایید قسمت فنی فدراسیون قرار نگرفت.
به گفته «سلیمانی» این موضوع از طریق مسئولان استانی به طور جدی دنبال نشد تا این که سرپرست جدید هیئت در بدو انتخاب بلافاصله به این موضوع ورود پیدا و حتی در جلسه ای با حضور شهردار از این که این سازه که توسط شهرداری شناخته شده غیر استاندارد است گلایه کرد.
وی ادامه می دهد: بر اساس نظر سرپرست هیئت این سازه قابل اصلاح نیست و باید مکان دیگری را برای ساخت کورت اسکواش استاندارد با اعتبارات موجود در نظر گرفت.
وی با تاکید بر این که برای رشد این رشته نیاز به ایجاد فضاهایی با استانداردهای مورد نظر است ادامه می دهد: علاوه بر کورت پارک نیلوفر بیرجند قرار بود ۲ کورت استاندارد در مجموعه ولایت نیز ساخته شود که البته برای این پروژه مشکل معارض زمین به وجود آمد و اقدامی انجام نشد.
به گفته وی با پیگیری های سرپرست جدید ردیف اعتباری این پروژه احیا شده و قرار است برای ساخت کورتی در مرکز استان هزینه شود. وی با اشاره به غیر استاندارد بودن کورت اسکواش موجود در مجموعه ولایت بیرجند ادامه می دهد: این کورت قابل استفاده حتی برای رقابت های منطقه ای نیست وفقط برای تمرین مناسب است.
وی با اشاره به اقدام جدی قاینات در بحث زیرساخت ها ادامه می دهد: با پیگیری های مسئول قبلی اداره ورزش و جوانان شهرستان مقرر شد یک مجموعه ۳ کورته استاندارد در قاین ساخته شود.
به گفته وی با تکمیل این کورت، خراسان جنوبی دارای کورت اسکواش استاندارد می شود و آن زمان است که می توان اردوهای تیم های ملی و خارجی و مسابقات بین المللی را در خراسان جنوبی به میزبانی قاین برگزار کرد.
به گفته وی باید این اتفاق در مرکز استان هم بیفتد و با همدلی مسئولان ورزش و هیئت هر چه سریعتر باید کورت استاندارد داشته باشیم تا این اردوها در بیرجند هم برگزار شود.

مچ انداز سرایانی در نخستین دوره رقابت های بین المللی

قهرمان مچ اندازی شهرستان سرایان در اولین دوره مسابقات بین المللی مچ اندازی در آذربایجان غربی شرکت کرد. دبیر هیئت بدنسازی و پرورش اندام سرایان با اعلام این خبر گفت: «کمال عاشوری» نماینده شهرستان در نخستین دوره رقابت های بین المللی مچ اندازی که از روز گذشته با حضور کشورهای همسایه به میزبانی آذربایجان غربی شروع شد شرکت کرد.
به گفته «حبیبی» مسابقات بین المللی مچ اندازی با حضور ورزشکارانی از کشور و ۵ کشور همسایه در دو سطح آماتور و پیشرفته تا ۱۱ شهریور ماه جاری به میزبانی شهرستان شاهین دژ برگزار می شود.
دبیر هیئت بدنسازی و پرورش اندام سرایان افزود: ورزشکاران راست دست سطح آماتور ساعت ۸ و راست دست های سطح پیشرفته ساعت ۲۱ امروز به رقابت خواهند پرداخت که مچ انداز اعزامی شهرستان سرایان نیز در این دسته حضور دارد.
وی ادامه داد: چپ دستهای آماتور فردا ساعت ۸ و چپ دستهای مقطع پیشرفته این رقابت هاهم ساعت ۲۱ همان روز به مصاف حریفان خود می روند. به گفته وی به نفرات اول تا سوم مقطع آماتور رقابت های بین المللی مچ اندازی علاوه بر حکم و مدال، جواز حضور در سطح پیشرفته نیز داده می شود همچنین به نفرات چهارم تا ششم حکم تعلق می گیرد و به قهرمانان سطح پیشرفته جوایز بسیار نفیسی اهدا خواهد شد. گفتنی است در این رقابت ها علاوه بر ورزشکاران و قهرمانان کشورمان، ورزشکارانی از کشورهای روسیه، ازبکستان، آذربایجان، ترکیه و عراق نیز حضور دارند.

کردستان؛ قهرمان بدمینتون المپیاد تامین اجتماعی کشور

قربانی – تیم کردستان قهرمان رقابت های بدمینتون دوازدهمین المپیاد ورزشی تامین اجتماعی کشور به میزبانی خراسان جنوبی شد.
به گزارش خبرنگار ما رئیس هیئت بدمینتون خراسان جنوبی با اعلام این خبر گفت: در این رقابت ها خراسان رضوی و قم به ترتیب مقام های دوم و سوم را به دست آوردند و تیم یزد در جایگاه چهارم ایستاد.
«ثانی» افزود: در این مسابقات ۱۱۰ ورزشکار از کارکنان سازمان تامین اجتماعی در قالب ۲۵ تیم از استان های البرز، بوشهر، تهران، خراسان رضوی، خوزستان، اردبیل، سمنان، قزوین، فارس، قم، کردستان، گلستان، لرستان، همدان، یزد، مرکزی و خراسان جنوبی با یکدیگر رقابت کردند.
به گفته وی نماینده استان به دور مقدماتی این المپیاد ورزشی صعود کرد و در جمع ۱۶ تیم برتر قرار گرفت.
وی یادآور شد: در مرحله حذفی مسابقات بدمینتون دوازدهمین المپیاد ورزشی تامین اجتماعی کشور تیم خراسان جنوبی به مصاف نماینده کردستان رفت که نتیجه بازی را به حریف واگذار کرد و از این ماراتن ملی حذف شد.
به گفته وی مسابقات بدمینتون دوازدهمین المپیاد ورزشی تامین اجتماعی کشور به منظور ایجاد روحیه نشاط و سلامت جسمی کارکنان برای خدمت بهتر به مردم از ۷ شهریور ماه جاری تا روز گذشته در خانه بدمینتون بیرجند برگزار شد.

مشاوره

چقدر راه بروم تا وزنم کم شود؟

وقتی پای کاهش وزن به میان می آید، خیلی ها فکر می کنند ورزش سخت تنها راه خلاص شدن از وزن اضافی است، اما کاهش وزن با ورزش شدیدی که فقط یکی دو بار انجام می شود اتفاق نمی افتد، بلکه فعالیت های بدنی روزمره مهم هستند.
به همین علت ورزش هایی مانند پیاده روی روزانه، تاثیرات قابل توجهی بر کاهش وزن و سلامت جسمی دارند.

• لذت پیاده روی

پیاده روی نشان نمی دهد یک ورزش است. ممکن است ساعت ها در طی روز راه بروید، بدون اینکه متوجه شوید چقدر انرژی صرف این کار می کنید.
پیاده روی، تمرینی کم فشار است که به عضلات و استخوان ها فشار چندانی وارد نمی کند و برای همین هر کسی می تواند آن را انجام دهد.
پیاده روی منظم در مسافت های طولانی می تواند عضلات را تقویت کرده و سلامت قلبی عروقی را بالا ببرد.

• پیاده روی برای کاهش وزن

مقدار وزنی که از طریق پیاده روی کم می کنید، بستگی به بدنتان و سرعت پیاده روی دارد.
هرچه سنگین تر باشید، کالری بیشتری می سوزانید.
برای یک فرد بزرگسال با وزن متوسط، ۶/۵ کیلومتر پیاده روی در یک ساعت یعنی مصرف ۴۰۰ کالری.
شما می توانید روند کاهش وزن و کالری سوزی تان را بر اساس مسافتی که طی می کنید کنترل نمایید.
استفاده از گام شمار کارتان را بسیار راحت تر خواهد کرد.
برای اینکه پیاده روی برایتان جالب و جذاب باشد، هر چند وقت یکبار مسیرتان را عوض کنید و جاهای جدید را امتحان نمایید به عنوان مثال پارک های مختلف را انتخاب کنید.
اگر حساب قدم های برداشته شده تان را داشته باشید، این ابزار به شما کمک می کند تمرینات تان را با هدف کاهش وزن، متناسب کنید.
گام شمارهای پیشرفته تر یا اپلیکیشن های کاهش وزن می توانند کالری سوخته را محاسبه کرده و پیشنهاد کنند که چند قدم در روز باید بردارید.
-تقریبا ۲۰۰۰ قدم باید بردارید تا ۱۰۰ کالری بسوزانید.
-نیم کیلوگرم حدودا معادل ۳ هزار و ۵۰۰ کالری می باشد.
-بنابراین شما باید روزانه تقریبا ۱۰ هزار قدم بردارید تا در یک هفته نیم کیلوگرم وزن کم کنید.
هر چند ممکن است به سختی بتوانید هر روز در جهت هدفی که دارید فعالیت کنید، اما داشتن حساب گام هایی که برمی دارید، به شما کمک می کند روی اهداف بلندمدت تان متمرکز بمانید و عواقب خوردن غذاهای پر کالری را درک کنید، غذاهایی که بعد از خوردنشان مجبورید فعالیت های بسیار زیادی انجام دهید تا بخشی از عوارض شان را جبران کنید.

• چطور شروع کنیم؟

پیاده روی کار خیلی سختی نیست، تنها باید اصولی در سبک زندگی تان داشته باشید، مثلا زودتر از اتوبوس پیاده شوید و مسیر باقیمانده را پیاده روی کنید، یا اتومبیل تان را دورتر از مقصد پارک نمایید و تا فروشگاه پیاده بروید و هر وقت که ممکن بود از پله ها استفاده کنید.
هر وقت که فرصت داشتید هم می توانید در محل یا خیابان اطرافتان پیاده روی کنید.
در ماه های سرد سال هم تنبلی نکنید، لباس گرم بپوشید و برای پیاده روی بیرون بروید و یا اگر واقعا اینکار برایتان دشوار است، عضو باشگاه شوید و از تردمیل استفاده کنید. اگر فکر می کنید لازم است از یک دوست برای همراهی کمک بگیرید.
برای اینکه بهترین نتایج را از پیاده روی کسب کنید، هنگام راه رفتن، چانه تان را بالا بگیرید و نگاه تان مستقیم به جلو باشد.
عضلات باسن و شکم را منقبض کنید و کمرتان را صاف نگه دارید. اگر مدت طولانی ورزش و فعالیتی نداشته اید یا از بیماری خاصی رنج می برید، قبل از شروع ورزش با پزشک مشورت کنید.
برای شروع راحت تر، با ۱۵ تا ۲۰ دقیقه پیاده روی، سه روز در هفته شروع کنید و تدریجا به روزانه ۳۰ تا ۶۰ دقیقه برسانید.

• پیشرفت کنید

برای افزایش شدت تمرین، سرعت تان را بالا ببرید و برای افزایش مقاومت، از وزنه استفاده کنید.
همچنین می توانید برای تنوع در تمرین، از دوچرخه کمک بگیرید. برای کنترل وزن مهم است که علاوه بر ورزش و تحرک، تغذیه درست و ذهنی آرام و آسوده هم داشته باشید.

برترین کاراته کاهای نهبندانی

مسابقات کاراته نونهالان و نوجوانان جام ریاست جمهوری نهبندان در دو رده سنی نونهالان و نوجوانان با حضور ۳۰ کاراته کار در باشگاه هنرهای رزمی امید با معرفی برترین ها به پایان رسید. به گزارش روابط عمومی اداره ورزش و جوانان شهرستان «ارشیا مالدار» مقام اول، «سموری» مقام دوم، «پناهنده» مقام سوم و در رده سنی نوجوانان به ترتیب «میلاد مقیمی»، «مصطفی صادق» و «سجاد جعفری» به ترتیب مقام های اول تا سوم را از آن خود کردند.