

روی خط ورزش



جام باشگاه های تکواندوی استان در دهه فجر

رنجبر -جام باشگاه های تکواندوی استان دهه فجر برگزار می شود.

رئیس هیئت تکواندوی استان با بیان این مطلب به خبرنگار ما گفت:میزبان این مسابقات مشخص نیست و تاکنون بشرویه در این زمینه در خواست داده است. «محمودی» افزود: این مسابقات در بخش آقایان هفته اول بهمن ماه جاری برگزار می شود.

وی از ملیس شدن ورزشکاران این رشته به لباس تکواندو در مراسم ۲۲ بهمن ماه سال جاری خبر داد و برگزاری همایش کوهپیمایی ویژه خانواده های تکواندوکاران را از جمله برنامه های دهه فجر هیئت تکواندوی استان عنوان کرد.

خانه فوتبال روی میز استان فعال شد

زهرایی – خانه فوتبال روی میز استان آماده فعالیت شد. به گزارش «خراسان جنوبی» رئیس هیئت انجمن های ورزشی استان گفت : با حمایت ورزش و جوانان استان و شهرستان بیر جند اولین خانه فوتبال روی میز استان در سالن سرو سایت اداری تجهیز و آماده فعالیت شد. به گفته «علیزاده» در اولین گام در هفته آینده اولین دوره مسابقات این رشته با حضور علاقه مندان برگزار خواهد شد.

۱۷ دی ماه: فینال جام حذفی فوتبال طیس

رقابت های جام حذفی فوتبال طیس به ایستگاه آخر رسید. به گزارش «خراسان جنوبی» دبیر هیئت فوتبال طیس گفت : در فینال رقابت های جام حذفی این شهرستان که ۱۷ دی ماه جاری در مجموعه آذادی شهر طیس برگزار می شود تیم های «شاهین نوین» و «خانه کارگر» به مصاف یکدیگر می روند. «علیانی» افزود: رقابت های جام حذفی فوتبال شهرستان باحضور ۱۱ تیم از ابتدای مرداد ماه سال جاری آغاز شد.

معرفی رئیس جدید هیئت بدنسازی سرایان

حسینی -رئیس جدید هیئت بدنسازی وپروورش اندام شهرستان سرایان معرفی شد.

به گفته «نظافت» مسئول اداره ورزش و جوانان شهرستان سرایان، در جلسه ای با حضور «محمد پرست»، رئیس هیئت استان و «عابدینی» سرپرست اداره ورزش و جوانان شهرستان سرایان ، «امیر سرحدی» به عنوان رئیس هیئت بدنسازی و پرورش اندام شهرستان سرایان معرفی شد.

مسئول جدید هایک استان

سرپرست جدید هیئت هایک استان معرفی شد . به گزارش «خراسان جنوبی» بر اساس تصمیم فدراسیون هایکی اسپیدعلی اصغر طهماسبی «به سرپرستی هیئت هایک استان منصوب شد تا با همت و پشتکاری بی وقفه برای جذب ورزشکاران علاقه مند به ورزش پر تحرک، باشناط و مفرح هایک اقدام کند.

بر اساس این گزارش برابرمفاد ماهه ۴ و بند ۳ ماده ۱۰ آیین نامه هیئت های ورزشی استان هاتا ۳ ماه دیگر باید مجمع انتخاب رئیس این هیئت برگزار شود.

رقابت های ورزشی در نهبندان

رقابت های ورزشی در نهبندان برگزار شد. روابط عمومی اداره ورزش و جوانان نهبندان گزارش داد: مسابقات ورزشی شامل طناب کشی در دوره سنی نوجوانان و بزرگسالان و مسابقه تیراندازی ویژه کارکنان ادارات شهر شوسف در سالن بسنج حوزه حضرت رسول (ص) برگزار شد. این مسابقات با هدف ترویج وتوسعه ورزش در شهرستان برگزار شد.

حسین قربانی - حال این روزهای این ورزش

مفرح خوش نیست. این روزها شنای استان در استخر مشکلات غوطه ور است و از شور و نشاط علاقه مندان این رشته نشاط آور خبری نیست. از کمبود اعتبار گرفته تا استاندارد نبودن استخر های موجود در استان و تکمیل نشدن استخر ها در بعضی شهرستان ها مانند قاینات و سر بیشه با گذشت سال ها از شروع عملیات احداث واز همه مهم تر واگذاری استخر های احداث شده در استان بر اساس قوانین موجود مشکلات زیادی را بر ای این رشته ورزشی که علاقه مندان بسیاری دارد، به وجود آورده است.

به گزارش «خراسان جنوبی» مشکلات پیش روی شنای استان باعث شده با وجود استعداد های این رشته ورزشی که در سال های گذشته در رده های مختلف سنی و در قالب تیم های شنای استان شاهد بوده ایم ، فعالیت های حرفه ای به دلیل کمبود اعتبار و برقرار نشدن هماهنگی لازم بین هیئت شنای استان و مدیریت استخر های واگذار شده به بخش خصوصی تعطیل شود.

این در حالی است که با وجود مکاتبه فدراسیون شنای کشور با مسئولان خراسان جنوبی این مشکلات هنوز حل نشده و باقی مانده است.

مشکلات فنی

به گفته رئیس هیئت شنای قاینات اعضای تیم های شنای این شهرستان در رده های سنی مختلف از استخر شنای آموزش و پرورش با وجود محدودیت های موجود نمی توانند به طور مستمر برای تمرین استفاده کنند.

آن طور که «شاهین» می گوید : استخر شنای اداره ورزش وجوانان قاین با وجود این که احداث شده اما به دلیل مشکلات فنی قابل بهره برداری نیست و وعده های داده شده در این زمینه هنوز عملی نشده است. وی با اشاره به تعامل مناسب بین آموزش و پرورش و اداره ورزش وجوانان این شهرستان عنوان می کند: هر چند برای تمرین اعضای تیم های شنای شرکت کننده در مسابقات هزینه ای پرداخت نمی کنیم اما محدودیت های استفاده از این استخر که تنها استخر شنای قاین است موجب شده تیم های شرکت کننده در مسابقات در حد چند جلسه از استخر آموزش و پرورش برای تمرین استفاده کنند. به گفته او با وجود این که چند نوبت پیشنهاد اختصاص زمان مشخصی برای تمرین مستمر اعضای تیم های شنا مطرح شده اما تاکنون مسئولان استخر شنای آموزش و پرورش با این اقدام موافقت نکرده اند.

محدودیت مالی

به گفته رئیس هیئت شنای قاینات به دلیل محدودیت های مالی مسابقات شنای استان به ویژه در رده سنی بزرگسالان با برگزار نمی شود و یا اگر هم برگزار می شود تعداد این رقابت ها اندک است و به دلیل امکانات محدود شنا در قاین نمی



توان مسابقات شنا را در رده های سنی مختلف در این شهرستان برگزار کرد. «شاهین» رفع این مشکل را موجب ایجاد انگیزه بیشتر برای تمرین اعضای تیم های شنای شهرستان می داند و این که هنگام حضور در مسابقات استانی یا کشوری از آمادگی کافی برخوردار باشند.

به گفته وی در ۲ سال گذشته حتی یک ریال به حساب هیئت شنای شهرستان قاینات واریز نشده و این موضوع سبب شده اگر مسابقه ای هم برگزار شود برای هزینه ایاب وذهاب اعضای تیم مشکلاتی وجود داشته باشد و تنها از طریق کمک های مردمی که آن هم زیاد نیست هزینه های مور دنظر پرداخت می شود.

استخر نیمه کاره قاین

سرپرست اداره ورزش وجوانان شهرستان قاینات هم با بیان این که استخر شنای چند منظوره امید قاین در فضایی به مساحت هزار و ۳۰۰ متر مربع ساخته شده است، می گوید : با وجود این که این استخر با حضور تعدادی از مسئولان شهریور ماه سال گذشته افتتاح شد به دلیل مشکل فنی در زمینه نشت آب تعطیل و مقرر شد بعد از رفع نقص فنی مجدد برای استفاده مردم بازگشایی شود. «قلبی» می افزاید: استخر شنا هنوز تحویل نشده و با هماهنگی که با مدیریت استخر شنای آموزش و پرورش انجام شد ورزشکاران رشته شنا به شکل نیمه بها از این استخر استفاده می کنند تا زمانی که با رفع نقص فنی استخر امید از سوی پیمانکار ورزشکاران این رشته بتوانند از آن استفاده کنند.

شناگران سر بیشه در استخر های

بیر جند

علاوه بر مشکلات شنا در قاینات این رشته ورزشی مفرح در شهرستان سر بیشه هم با مشکلات زیادی رو به ر است طوری که به گفته جوانان و علاقه مندان شنای این شهرستان خیلی از علاقه مندان های شهرستانی شاخص دیده شود و با اختصاص

دوره مقدماتی «پزشکی کوهستان» برگزار می شود

رنجبر - دوره مقدماتی پزشکی کوهستان ۱۷ و ۱۸ دی ماه جاری به میزبانی قاین برگزار می شود. دبیر هیئت کوهنوردی و صعود های ورزشی به «خراسان جنوبی» گفت: میزبانی این دوره مقدماتی به تمام شهرستانها اعلام شد که هیئت کوهنوردی قاین میزبانی را بر عهده گرفت. «پساری» با بیان این که هزینه تامین مدرس برای این دوره یک

مسئول هیئت بدنسازان آیسکی حمایت می خواهند

کوتاه ۵ ساله خود در این شهر پیشرفت قابل توجهی داشته است. «حجت خدیوی» ادامه داد: «کاظم احمدی» موسس اولین باشگاه بدنسازی به نام میلاد پس از دو سال فعالیت مستمر و اثر بخش و فرهنگ سازی این رشته پایه در بین جوانان ورزشکار، به دلیل مشکلات مالی و تحقق نیافتن وعده های مسئولان وقت ورزش و جوانان برای مساعدت و همکاری امتیاز باشگاه را واگذار کرد.

وی ادامه داد: پس از آن «حسن خدمتی» از ورزشکاران همین رشته با تجربه بدنسازی در رئیس جدید هیئت بدنسازی و پرورش اندام آیسک به «خراسان جنوبی» گفت : این رشته با وجود عمر

شیرجه شنای استان در استخر مشکلات



مجبور ند با پرداخت هزینه زیاد به بیر جند بروند و این در حالی است که بر اساس مصوبه هیئت دولت در سفر به خراسان جنوبی در سال ۸۵ قرار شد استخر شنایی در سر بیشه احداث شود. به گفته آن ها کلنگ زنی استخر در سال ۸۹ انجام و عملیات اجرایی آن از سال ۹۰ شروع شد و با وجود این که قرار بود در سال ۹۳ بهره برداری از آن آغاز شود هنوز اقدامی در این زمینه انجام نشده و جوانان این شهرستان همچنان منتظر اقدامات عملی مسئولان در این زمینه هستند.

سرپرست اداره ورزش وجوانان شهرستان سر بیشه با تشریح اقدامات انجام شده برای تکمیل استخر شنای این شهرستان در سال های گذشته می

گوید: برای تکمیل استخر شناییش از ۸۰۰ میلیون تومان نیاز است و از اعتباری که سال گذشته به این منظور تخصیص یافت ۲۴۰ میلیون تومان باقی مانده است که باید برای ساخت در و پنجره و محوطه استخر هزینه شود. «هادی ذوقی» عنوان می کند: پیمانکار باید از طریق مناقصه انتخاب شود تا نسبت به تکمیل استخر با اعتبار موجود اقدام شود . به گفته وی همچنین در سال جاری ۱۸ میلیون تومان برای انجام این کار اختصاص یافته که به دلیل ابلاغ نشدن میزان تخصیص اعتبارات سال بودن هزینه های استفاده از استخر انجام این کار ممکن نیست.

انتخابات هیئت

سرپرست هیئت شنای استان هم می گوید : سال گذشته قرار بود باشکیرل مجمع عمومی هیئت شنا انتخابات برگزار و اعضای جدید هیئت مشخص شوند اما به دلیل تغییر در اسامی داوطلبان و اعتراض ثبت نام شدگان ، از سوی فدراسیون شنا برگزاری انتخابات به رسمیت شناخته نشد و گویا او آخر دی با ابتدای بهمن ماه سال جاری باشکیرل مجمع عمومی قرار است انتخابات برگزار شود.

«سید عباس موسوی» در زمینه بهره مندی ورزشکاران این رشته از استخر شهید رضوی نژاد

بیر جند و مشکلات به وجود آمده در این مورد می افزاید : این استخر برای تمرین اعضای تیم های شنا دو نوبت در اختیار قرار گرفت و هر بار پس از مدتی از ما گرفته شد تا این که در نهایت به دلیل مشکلات استخر توسط آتش نشانی تعطیل شد و قرار است بر اساس ماده ۲۷ از طریق مزایده به بخش خصوصی به شرط پرداخت هزینه های مورد نظر و بهره برداری پس از ۵ سال واگذار شود.

استخر های غیر استاندارد

وی که رئیس هیئت شنای دانش آموزی استان هم هست، می گوید : به دلیل این که در گذشته نظارت دقیقی به منظور رعایت مسایل فنی در احداث استخر های شنا انجام نشده است حتی استخر های جدیدی که در بیر جند ساخته شده با وجود تذکر در هنگام ساخت استاندارد نیستند و نمی توان برای ثبت رکورد میزبانی مسابقات کشوری

از آنها استفاده کرد.

به گفته وی تنها استخری که سکوی پرش دارد استخر شنای شهید رضوی نژاد بیر جند است که توسط هیئت خریداری شده است.

او با یادآوری این که نظارت و صدور پروانه فعالیت

بر عهده هیئت شنا است، عنوان می کند : با عملی

شدن این کار هیئت شنای می تواند در بحث کیفیت

استخر های شنا نظارت داشته باشد و این امر

هر چند فعالیتمان را بیشتر می کند اما در افزایش

کیفیت بسیار تاثیر گذار است.

تامین هزینه ها

سرپرست هیئت شنای استان ادامه می دهد : برای تامین هزینه های مربوط به فعالیت های هیئت با مدیر کل سابق ورزش و جوانان استان مکاتبه و از طریق معاونت ورزشی اداره کل عنوان شد هزینه های مربوط را از طریق گرفتن پول از والدین شناگران تامین کند و لی با توجه به زیاد بودن هزینه های استفاده از استخر انجام این کار ممکن نیست.

«موسوی» با تاکید بر این نکته که شکوفایی رشته شنا تنها با واگذاری استخر به هیئت شنای استان امکان پذیر است ، می گوید : باید برای برگرداندن رونق این رشته از ساعت ۱۶ تا ۲۰ شیفتهای در بیر جند برای تمرین اعضای تیم های شنا در رده های مختلف سنی به هیئت داده شود تا با حداقل

۲۱ شیفته در هفته بتوانیم طرح استعداد یابی در

این رشته ورزشی را اجرا کنیم.

به گفته وی سال گذشته مسابقات شنا و دوره های

آموزش و مربگری برگزار شد اما در سال جاری به

دلیل این که استخری در اختیار هیئت شنا نیست

تاکنون مسابقه ای برگزار نشده است.

تا لحظه تهیه این گزارش چند نوبت با مدیر فنی

اداره کل ورزش وجوانان استان برای اطلاع از زمان

رفع نقص و بازگشایی استخر شنای قاین و تکمیل

استخر شنای سر بیشه تماس گرفتیم اما نتوانستیم

باوی ارتباط برقرار کنیم.

مشاوره ورزشی



تمرین هایی برای رویارویی با اضطراب

اضطراب یکی از رایج ترین مشکلات برای سلامت ذهن است که اگر درمان نشود کیفیت زندگی را پایین می آورد، ابتکار و خلاقیت را کاهش می دهدو حتی باعث افسردگی می شود.

خوشبختانه یک سری روش های خود کمکی وجود دارند که می توانند اضطراب را تا حدودی کاهش دهند و یکی از این روش ها تمرکز حواس است. برای تمرکز حواس به محیط اطراف دقت داشته باشید به گونه ای که تمام تمرکزتان روی زمان حال باشد. این روش باعث درمان اضطراب می شود حتی در مورد افرادی که نگران آینده هستند و یا استرس و نگرانی های شان از تجربیات گذشته نشات می گیرد.

آسان ترین تمرین برای شروع

درک تاثیرات تمرکز حواس برای در مان اضطراب و نگرانی آسان است اما نحوه کار برد آن در زندگی روزانه شاید کمی مشکل باشد. در این ۳ تمرین تمرکز حواس آمده است که می توانید با آن ها خودتان را آرام و روی زمان حال تمرکز کنید. این تمرین ها به هیچ تجهیزاتی نیاز ندارند بسیار آسان هستند و حتی کودکان و نوجوانان هم می توانند به راحتی آن ها را انجام دهند.

تمرین ایستاده

روی زمین صاف بایستید. باها را در استای شانه ها باز کنید. دست ها را در اطراف بدن آویزان کنید. اگر کش های پاشنه بلند پوشیده اید آن ها را در بیاورید و بگذارید کف پا سطح زمین را لمس کند. چشم ها را ببندید و نفس عمیق آرام بکشید. زمانی که ریتم نفس های عمیقی که می کشید ثابت شد تمرکزتان را به بدن منکس کنید. به چگونگی قرار گرفتن کف پاها روی زمین دقت کنید. انگشت های پا را خم کنید و به حس انقباض ماهیچه ها دقت کنید. تصور کنید که به سمت مرکز زمین کشیده می شوید و متوجه می شوید که پاهایتان احساس آرامش می کنند.

تمرین تنفس

تمرین تنفس میزان گردش دی اکسید کربن در خون را تنظیم می کند و به بدن کمک می کند تا با نشانه های اضطراب و حملات ترس مثل تنفس سریع مقابله کند.

در این تمرین فرقی نمی کند نشست به بشید ایستاده یا خوابیده فقط باید در حالتی باشید که احساس آرامش کنید. چشم ها را ببندید، نفس را داخل بدهید و تا شماره ۳ بشمارید و آرام نفس را بیرون بدهید و تا شماره ۴ بشمارید.

روی هوایی که وارد بدن می شود صدای درونتان در هنگام شمارش تمرکز کنید.

تمرین تنفس به بدن کمک می کند تا با نشانه های اضطراب و حملات ترس مقابله کند.

تمرین تمرکز حسی

روی زمین در موقعیتی آرام بخش بنشینید و چشم ها را باز نگه دارید. برای چند لحظه چیز هایی که می بینید، می شنوید، می بوید، می چشید و حس می کنید را ثبت کنید و به تمام این اطلاعات حسی دقت کنید.

زمانی که مضطرب هستید تمام چیز هایی که در مقابل مان هستند را نادیده می گیریم زیرا غرق در افکار منفی و ترس های مان شده ایم.

این تمرین را هر جا که باشید می توانید انجام دهید. حتی می توانید برای این کار یک شیء کوچک مقابل تان قرار دهید و روی آن تمرکز کنید. وسایل تزئینی و با وسایل آشپز خانه بهترین انتخاب هستند. آن شیء را در دست بگیرید و روی احساسی که دارید تمرکز کنید. با دقت به شیء نگاه کنید. چه رنگی است؟ آیا باضربه زن به آن صدای دهد؟ باز جویی و کند و کاو یک شیء می تواند شما را از درون آرام کند.

چه زمانی این تمرین ها را انجام دهیم؟

وقتی این تمرین ها را یاد گرفتید دیگر نباید گرفتار ترس و نگرانی شوید.

هر زمان که احساس کردید دچار اضطراب و ترس و نگرانی شده اید یکی از این تمرین ها را انجام دهید.

شاید در ابتدا کمی مشکل باشد اما بعد از چند مرتبه تکرار به راحتی می توانید آن ها را انجام دهید.

شاید تمرکز روی زمان حال کمی زمان ببرد. پس به خودتان فرصت بدهید تا مهارت تمرین های تمرکز حواس را بیاموزید.

فروش SMD و LED **کی**

۰۹۱۵۵۶۱۹۲۹۲

۰۹۵۲۲۱۱۹۹

چند

شیشه اتومبیل خراشادی

ترک

قرمیم

سنگ خور دگی

۰۹۵۲۰۰۰۰۰

۰۹۰۳۵۶۱۱۰۱۲

شش پاسداران ۶ **تلفن:**

حصار با فان

تولید کننده تور حصاری، تور پر سی، مفتول

عرضه و پخش: گابیون، سیم خاردار، پایه فنی، تور سرنذی، رابیتس، اسپیسر، وا تر استاپ و ...

کرگه: بیرجند- میدان آزادی -پهنرود جنوبیه-مصلی خنجر ۱۱

۹۳۰۰ - ۱۶۰ ۹۱۵ - ۱۰۹ - ۳۳۳۰ -۵۶ خی

۰۹۵۱۹۵۰۲۰۲