

روی خط ورزش

بعد از یک سال بی‌تکلیفی

رئیس هیئت دو ومیدانی امروز مشخص می شود

ز هرابی – مجمع انتخاب رئیس هیئت دو و میدانی استان عصرامروز برگزار می‌شود.
به گزارش «خراسان جنوبی» گذشت حدود یک سال از پایان دوره ریاست مسئول قبلی هیئت دو و میدانی و مشخص نشدن سکانتدار جدید این هیئت بارها در گزارش‌ها و گفتگوهای «خراسان جنوبی» با ورزشکاران این رشته مطرح شده است. بنابر این گزارش در این مدت ۲ بار قرار بود مجمع انتخاب رئیس این هیئت برگزار شود اما به دلایلی به تأخیر افتاد تا این که بالاخره قرار شد این مجمع عصر امروز با حضور «مجید کیهانی» رئیس فدراسیون دوومیدانی برگزار شود. این گزارش حاکی است «درهی» رئیس سابق هیئت دوومیدانی و «چاچی» از پیشکسوتان این رشته ورزشی کاندیدای‌های این مجمع خواهند بود.

.....

رزمی کاران استان در مسابقات بین‌المللی



حقانی –رزمی کاران کیوکوشین ساکاموتوی شهرستان قاینات به نمایندگی از خراسان جنوبی بهمن ماه سال جاری به مسابقات بین‌المللی در مشهد مقدس اعزام می‌شوند.
رئیس هیئت کیوکوشین ساکاموتوی خراسان جنوبی بایبان این مطلب گفت:در این مسابقات که ۷۰۰ ورزشکار از ۲۰ استان کشور حضور خواهند داشت ۳۰ رزمی کار قاینات به نمایندگی از خراسان جنوبی شرکت خواهند کرد. «شاهرخ حسینی» افزود: قهرمانان ومنتخبین مسابقات سال آینده به مسابقات جهانی در ژاپن اعزام خواهند شد.

به گفته ی خراسان جنوبی جوانان و نوجوانان مستعدی در این رشته دارد طوری که در حال حاضر ۳۰۰ ورزشکار در شهر های خوسف،بیرجند، زیرکوه، فردوس و در میان هیئت های داور بین المللی افزود: کاراته کاهای استان تاکنون در مسابقات بین المللی،یز،مشهدو چالوس در انفرادی مقام های اول تا سوم رابه خود اختصاص داده‌اند.

.....

دومین جام فوتبالی طبس هم به «شاهین نوین» رسید

«شاهین نوین» قهرمان جام ولایت رقابت های فوتبال باشگاه های طبس در رقابت های فوتبال جام حذفی هم قهرمان شد.
به گزارش «خراسان جنوبی» در فینال جام شهدای مدافع حرم (جام حذفی) طبس تیم های شاهین نوین و خانه کارگر به مصاف یکدیگر فتند. در دیداری که خانه کارگر، «موسی فکری» مدافع خود رابه دلیل مصدومیت به همراه نداشت، برتری ناگتیک و بدنی «شاهین نوین» در تکنیک بازیکنان خانه کارگر غلبه کرد وبا گل دقیقه ۲۵ شاهین نتیجه نیمه اول یک بر صفر به سود این تیم رقم خورد.

بنابر این گزارش با شرو نیمه دوم برای دقایقی «خانه کارگر» به بازی مسلط شد ولی در پی اخراج یکی از بازیکنان تیم از میدان تلاش های آنان نیمه کاره باقی ماندو دقایقی بعد ایمان گازرانی «دروازه بان شاهین» در موقعیتی تک به تک توپ «سلمان رفیعی» مهاجم خانه کارگر را مهار کرد تا بهترین بخت «خانه کارگر» برای به تساوی کشاندن بازی از بین برود.

برای دومین هفته متوالی شاهین نوین قهرمانی را این بار در جام حذفی جشن گرفت. جام قهرمانی مسابقات توسط مهندس طلایی معاون استاندار و فرماندار ویژه شهرستان طبس به شاهین نوین اهدا شد.

.....

۳شمشیر باز استان در انتخابی تیم ملی



۳شمشیر باز خراسان جنوبی در اردوی انتخابی تیم ملی حضور دارند.
«یوسفی» دبیر هیئت شمشیر بازی استان با اعلام این خبر گفت : «حامد صلاحی» در رده جوانان ، «اندیان حسین زاده» و «محمد عارف دانشمند» در رده نوجوانان در این اردو که روز گذشته و امروز در تهران در حال برگزاری است حضور دارند و در صورت انتخاب به مسابقات آسیایی ۲۰۱۷ اعزام می‌شوند.

استارت شناسایی ستاره‌های ورزش استان؛۳روز دیگر

وی تأکید می‌کند: هیئت‌های ورزشی مجری طرح استعدادیابی در سال جاری در استان هستند و برای برنامه‌ریزی تمرینات تار سیدن به نتیجه با هماهنگی فدراسیون ها به هر کدام از هیئت ها ۲۰۰ میلیون ریال و به هیئت همگانی هم برای برگزاری جشنواره همان مبلغ تخصیص داده شده است. وی تأکید می‌کند: در کنار این باید خانواده مربیان در برنامه‌ریزی و هزینه کمک کنند.

• **فرآیند زمان بر**

وی با اشاره به این که استعدادیابی ورزشی فرآیندی منطقی، زمان بر و موثر برای دستیابی به عنوان های جهانی و المپیک است بر تبیین استعدادیابی ورزشی و ضرورت اجرای آن تأکید می‌کند و در برگزاری هر چه بهتر جشنواره استعدادیابی ورزشی مشارکت عموم مردم را خواستار می‌شود.

وی با اشاره به این که به‌صرف شناسایی فرد قهرمان نمی‌شود عنوان می‌کند: تا رسیدن به قهرمانی پس از شناسایی ؛ برنامه ریزی مناسب هیئت های ورزشی برای تمرینات و مسابقات، دانش و تجربه مربیان و حمایت مادی و معنوی خانواده ها مهمترین ارکان است. به گفته‌وی هم چنین انگیزه خوددورزشکاران، تجهیزات مناسب ،تغذیه خوب و سایر عوامل در رسیدن به قهرمانی استعداد های ورزشی موثر هستند.

وی هم چنین به تحقیقی اشاره می‌کند که در مسابقات آسیایی ۲۰۰۸ دوحه قطر نشان داد ۲ موضوع انگیزه درونی وپس از آن سختی پذیری از مهمترین عواملی بود که بین ورزشکاران قهرمان و افرادی که رتبه کسب نکرده بودند متفاوت و معنی دار بود به عبارتی یک استعداد باید روحیه انگیزه و اعتماد به نفس کافی به همراه سختی پذیری را داشته باشد تا در کنار حمایت مادی خانواده با برنامه‌ریزی و سازماندهی هیئت ورزشی در استان و شهرستان به نتیجه برسد.

• **حمایت ها...**

وی در پاسخ به این سوال که حمایت های اداره کل از تنیگان ورزشی چه خواهد بود می‌گوید : اداره کل ورزش و جوانان به عنوان دستگاه دولتی سیاست گذار حوزه ورزش مطرح است همین که در این دوسال توانستیم موضوع استعدادیابی ورزشی را از حد حرف به حوزه عمل برسانیم و جریان سازی مناسبی در استان انجام دهیم کار بزرگی بود. به گفته وی البته یک سری نقص ها هم در سال های گذشته وجود داشته که به طور حتم تجارب اولیه با اشتباهاتی همراه است. وی ابراز امیدواری می‌کند: در سال جاری بتوان با رفع این نواقص به بهترین نحو این مرحله را اجرا و با پرورش استعداد ها در توسعه ورزش استان گام برداشت.



شهرستان به صورت همزمان با مدیریت و نظارت روسای ادارات ورزش و جوانان و اجرای هیات های ورزشی برگزار شود.

به گفته‌وی هم چنین در استای جشنواره استعداد یابی ۲ کارگاه آموزشی استعدادیابی با مدرسی دکتر «افضل پور» در بیرجند و فردوس و یک کارگاه آموزشی استعدادیابی ورزشی ویژه مربیان هندبال استان با مدرسی دکتر «آقای علی نژاد» در اداره کل ورزش و جوانان استان برگزار شد.

• **نتیجه نگر قنیم**

معاون اداره کل ورزش و جوانان استان با بیان این که اولین مرحله در پرورش قهرمانان برای رسیدن به قهرمانی استعدادیابی است به اجرای این طرح در سال گذشته هم اشاره می‌کند و ادامه می‌دهد: سال گذشته بدون هیچ گونه اعتباری در ۱۲ رشته طرح آمایش سرزمینی رشته های ورزشی استعدادیابی انجام شد و در حقیقت به خانواده های نونهالان مشاوره دادیم و سپس آدرس محل برگزاری تمرینات را با هماهنگی هیئت های

ورزشی به متقاضیان اعلام کردیم. «عجمی نژاد» ادامه می‌دهد: تعدادی از مستعدان مراجعه کردند و بعضی از هیئت های ورزشی با توجه به برنامه ریزی خوب توانستند آن ها را جذب کنند و تعدادی هم استعداد ها را سازماندهی نکردند. به گفته وی البته در حین اجرا به هر کدام از هیئت های اجرا کننده برای ادامه تمرینات ۲۰ میلیون ریال تخصیص یافت اما در مرحله ای که قرار بود برای پیگیری، کارشناسان اداره کل با خانواده های همگانی به مناسبت دهه فجر با حضور مسئولان استانی و کشوری، خانواده ها و منتخبین برگزار می‌شود. وی ادامه می‌دهد: بر اساس برنامه ریزی انجام شده طرح استعدادیابی ورزشی در ۱۱

استخر شنای طبس غرق در بی توجهی

گروه ورزش– استخر شنای طبس تنها مکان آبی و تفریحی شهرستان نیازمند توجه مسئولان است.

رئیس هیئت شنای طبس گفت: عملیات اجرایی استخر شنای طبس سال ۸۱ آغاز و سیستم موتورخانه آن جاگذاری شد و سال ۸۹ به بهره برداری کامل رسید.

به گفته «علیرضا جعفریان مقدم» مساحت این استخر ۱۲۴۰ مترمربع و ابعاد کاسه آن ۱۲ در ۲۵ بوده و یک استخر مناسب در سطح قهرمانی برای مسابقات شنا، کلاسهای آموزشی و تفریحی، واترپلو، ایروبیکی و آب درمانی است.

وی ادامه داد: در مدت ۷ سالی که از بهره برداری استخر می‌گذرد توجه جدی به تجهیزات و امکانات استخر نشده طوری که تجهیزات و کاسه آن به مرور زمان دچار فرسایش شده است.

به گفته او در ۴ ماه گذشته که استخر شنا به هیئت واگذار شده توجه بیشتری به تجهیز آن صورت گرفته چون استخر شنای طبس تنها مکان آبی است که همشهریان از آن استفاده می‌کنند.

وی در ادامه به این نکته هم اشاره کرد که از سال ۹۰ که شهرستان طبس از نعمت گاز شهری بهره مند شده تا کنون گاز استخر شنا وصل نشده و سوخت مصرفی آن گازوئیل است.

فواید «یوگا» برای مردان

به‌طور معمول زنان بیشتر به انجام ورزش یوگا گرایش دارند و مردان اغلب ورزش های قدرتی انجام می‌دهند. با این وجود ورزش یوگا فواید زیادی برای مردان دارد که مواردی از آن به شرح زیر است:

۱. **هضم بهتر**

ورزش یوگا می‌تواند به هضم غذا کمک کند. انجام حرکات خاصی در ورزش یوگا عضلات بالاتنه را قدرتمند می‌کند و انعطاف‌پذیری آنها را افزایش می‌دهد و بر بهتر شدن هضم غذا تأثیر گذار است.

۲. **کاهش استرس:** فشاری که در محل کار بر مردان وارد می‌شود برای آنها بسیار سخت است. استرس کار می‌تواند مشکلاتی برای سلامتی ایجاد کند. استرس باعث فشار خون و افسردگی می‌شود و یوگای می‌تواند

وی به اقدامات صورت گرفته برای بهبود وضعیت استخر شنا اشاره کرد و گفت : ترمیم سکوها ی استارت استخر، نصب و ترمیم پمپ های ورودی و خروجی استخر که در چند سال گذشته فرسوده شده بود، طراحی لوله های خروجی استخر برای سیستم back off که این سیستم جهت تعویض آب استخر بکار می‌رود و تجهیز سونای خشک و بخار از آن جمله است. وی به مشکلات پیش رو نیز اشاره و از ضرورت تعویض برخی قطعات موتورخانه صحبت کرد. او از مسئولان ورزش و جوانان شهرستان و استان خواست با همت شان تلاش کنند که تنها مکان آبی طبس رو به تعطیلی نرود.

وی در مورد ضرورت صرفه جویی آب و کمبود آب در شهرستان طبس نیز گفت: آبی که مصرف می‌شود باید شهری است و با توجه به کمبود آب در طبس مراجعه کنندگان باید همانطور که در منازل صرفه جویی می‌کنند در این مکان هم صرفه جویی آب را ملاک قرار دهند.

وی هم چنین از مسئولان اداره ورزش و جوانان شهرستان، استان و فرماندار خواست توجه ویژه‌ای نسبت به این مکان داشته باشند چون تنها مکان آبی و تفریحی در طبس است که توانسته با ایجاد یک فضای شاد و مفرح را در بین مردم طبس زنده نگه دارد.



دریافت و عملیات آن در مجتمع ورزشی پیروزی در حال انجام است. «جعفریان» با اشاره به بهره‌مندی ۸ هزار و ۲۵۰ نفر اعم از آقایان و بانوان در دوشیفت از استخر گفت: برگزاری کلاسهای آموزشی ویژه آقایان و خانمها، کلاس های آب درمانی، «ایروبیکی در آب مخصوص خانم ها از جمله برنامه های هیئت است که توانسته با ایجاد یک فضای شاد و مفرح علاقه مندان بسیاری را جذب کند.

مشاوره ورزشی

از میزان آن بکا هد.
• **۳. آمادگی برای ورزش های سنگین:**

یوگا باعث می‌شود که فرد برای انجام ورزش های سنگین آماده شود طوری که برخی ورزشکاران حرفه ای یوگا را در برنامه های خود قرار می‌دهند.

۴. **افزایش استقامت:**

در انجام ورزش های استقامتی تنفس نقش بسیار اساسی دارد. انجام یوگا گنجایش ریه ها را افزایش می‌دهد در نتیجه اکسیژن خون بیشتر می‌شود.

۵. **استراحت سالم:**

یوگا می‌تواند یک روش برای استراحت کردن سالم باشد. یوگا این امکان را به افراد می‌دهد تا خود را از احساسات منفی خلاص کنند و ذهن آرام‌تری داشته باشند.

لوله کشی ساختمان

نصب شیر آلات ، رادیات ، کولر

لوله باز کنی با فنر ، تشخیص و رفع ترکیدگی

تلفن تماس: ۰۹۱۵ ۸۶۵ ۱۱۶۷

۰۹۵۲۱۲۰۲

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 - ۳۲۴۴۴۳۴۰ - ۳۲۴۴۳۷۳۷

یک شغل جدید و پیر در آمد

بروشی فلج بدون صرف انرژی یعنی در فضای آزاد

۰۹۱۷۳۲۶

شماره ت ۱۰۱۷۷ - ۱۰۱۵۱ - ۱۲۸۰ مجوز از جهاد کشاورزی ۱۰۱۵۵۵

(تماس: ۰۹۱۸۱۶۷۲۴۴) (تمتد: ۰۹۱۳۶۶۳۵۸)



داخل گود

۶۰ کوهنورد در دوره مقدماتی «پزشکی کوهستان»

قربانی–در دوره مقدماتی پزشکی کوهستان در قاین ۶۰ نفر از کوهنوردان استان حضور داشتند.

به گزارش «خراسان جنوبی» معاون اداره ورزش و جوانان قاینات با اعلام این خبر گفت: این دوره پیش نیاز دوره های مربیگری کوهپیمایی است که دکتر «بیاتانی» عضو فدراسیون کوهنوردی مدرس آن بود «ترحمی» هدف از برگزاری این دوره را وجود سوز زمستانه در ارتفاعات، نحوه آشنایی کوهنوردان با سرمزدگی در زمستان، بالا بردن سطح اطلاعات کوهنوردان در مواجهه با حوادث در ارتفاعات، درمان و پیشگیری و بالا بردن ایمنی صعود بیان کرد.

.....

پی گیری رقابت های فوتسال ادارات با انجام ۴ دیدار



حسینی–رقابت های فوتسال کارکنان دولت شهرستان بیرجند در دسته یک با انجام ۴ دیدار در هفته نهم پیگیری شد.

به گفته «شبانی» ناظر فنی رقابت های فوتسال کارکنان دولت شهرستان بیرجند در ادامه دیدارهای دسته یک «صداوسیما» یک بر صفر از سد «دانشگاه علوم پزشکی» گذشت، «منابع طبیی» ۵ بر صفر «آموزش و پرورش» را مغلوب کرد، «مخابرات» یک بر صفر در برابر «بانک کشاورزی» به برتری رسید و «پایگاه هوایی» ۵ بر صفر «بانک مهر اقتصاد» را از پیش رو برداشت. به گزارش خبرنگار ماین دیدار ها در مرحله مقدماتی دسته اول انجام شد.

.....

روز بانشاط دانش آموزان دختر قاین



به همت سمن پیشگامان نشاط و تندرستی قاین جمعه گذشته یک برنامه ورزشی با عنوان «یک روز با نشاط و شادابی فرزندان و والدین» ویژه دانش آموزان دبستان دخترانه باهنر برگزار شد.

به گزارش «خراسان جنوبی» «ترحمی» مجری این برنامه ورزشی گفت : طناب کشی بین دختران و پدران، طناب کشی بین پدران، دارت ویژه مادران، حلقه هولاهوپ دختران و پدران و چهره شناسی آنها از جمله مسابقات ورزشی این روز بود.

.....

نتایج هفته پنجم لیگ والیبال قاینات



نتایج دور رفت هفته پنجم مسابقات لیگ والیبال شهرستان قاینات (جام وحدت) اعلام شد. به گزارش «خراسان جنوبی» در این هفته ۲ بازی برگزار شد که «بهین پشتیبان قهستان» ۳ بر یک از سد «دهیاری دهشگ» گذشت و «بزرگمهر قاینی» (کاشی فرزاد) ۳ بر یک «نقشه برداری» را از پیش رو برداشت.

.....

برترین های تنیس خاکی

حسین قربانی– مسابقات تنیس خاکی در سطح آزاد برگزار شد و با معرفی برترین ها به پایان رسید. «پویا خیریه» رئیس هیئت تنیس خاکی استان به «خراسان جنوبی» گفت: مسابقات تنیس در سطح آزاد در زمین های هیئت در مجموعه ورزشی خاتم الانبیاء بیرجند با حضور ۲۲ نفر از ورزشکاران این رشته برگزار شد که در نهایت «علی زارع»، «حسن خسروی» و «مصطفی شمشیری» مقام های اول تا سوم این دوره از مسابقات را از آن خود کردند.

جایزه ترین فرماکس ورزشکاران

درستون «گازتوربین»

مهرورز «مهرم» «مهرک» «سالم»