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

روی خط ورزش

آزاد کاران استان پنجه در پنجه حریفان کشوری می اندازند

حسینی– کشتی گیران آزاد کار استان به رقابت های قهرمانی کشور اعزام می شوند.
مسئول روابط عمومی هیئت کشتی استان گفت:تیم استان با ترکیب، «سینا سمیعی»،«علی آدینه»،«میر حسین قویدل»،«سجاد کوهستانی»،«محمد مهدی سلمانیان»و«علی رضا صابریان»به مسابقات کشتی آزاد قهرمانی کشور که طی روزهای ۱۳ تا ۱۵ بهمن ماه در آبادان برگزار می شود،اعزام می شود.
به گفته«آرزمجو»سرپرستی و مربی گری تیم اعزامی را«قاسم روایتی»بر عهده خواهد داشت.

اعزام تیم آلیش و کراپلینگ بانوان استان به رقابت های کشوری

تیم های آلیش و کراپلینگ بانوان استان امروز به رقابت های قهرمانی کشور اعزام می شوند.
رئیس هیئت کشتی استان گفت: «فاطمه فرهمند» ، «مریم صالحی نژاد»، «سکینه ضعیف» ، «شیرین عبدا...زاده»و«زهرا محبوب»در رشته آلیش و«فاطمه دلیر» در رشته کراپلینگ در رقابت های قهرمانی کشور که از تاریخ ۶ تا ۸ بهمن در اراک برگزار می شود حضور خواهند داشت.
به گفته «اطلسی» سرپرستی تیم اعزامی را «لیلا رمضانی تبار» بر عهده دارد.

دبستان شاهد قهرمان هندبال مدارس بیرجند

تیم هندبال دبستان شاهد«علی رضا رحیمی»عنوان قهرمانی مسابقات هندبال مدارس ابتدایی (دوره دوم) شهرستان بیرجند را کسب کرد.
مسئول انجمن هندبال آموزشگاه های شهرستان بیرجند گفت: دبستان های حسین زاده و هدایت، عنوان های دوم و سوم را به دست آوردند و جام اخلاق هم به دبستان ایمان رسید.
به گفته«قلی زاده» این مسابقات با حضور ۲۰ تیم از روز ۲۵ دی ماه آغاز شد و پس از انجام ۳۲ بازی سوم بهمن به پایان رسید.

بیرجند و فردوس در صدر رقابت های لیگ والیبال استان

رقابت های لیگ والیبال استان با صدر نشینی تیم های بیرجند و فردوس در هفته هفتم به پایان رسید.
رئیس هیئت والیبال استان گفت: در گروه یک این رقابت ها، معصوم آباد ۳ بر صفر سربیشه را شکست داد، جوانان، ۳ بر صفر از سدزیر کوه گذشت و بزرگسالان بیرجند ۳ بر صفر در برابر نوجوانان به برتری رسید. «ملکی» افزود: در گروه ۲ هم سرایان ۳ بر صفر بشرویه را از پیش رو برداشت و فردوس ۳ بریک طبس را مغلوب کرد.
به گفته وی در پایان هفته هفتم این رقابت ها در گروه یک تیم بزرگسالان بیرجند با کسب ۲۱ امتیاز از ۷ دیدار و در گروه ۲ تیم فردوس با کسب ۱۵ امتیاز از مجموع ۶ دیدار انجام شده در صدر قرار دارند.

رقابت های پینگ پنگ قهرمانی استان از ۱۱ بهمن

رقابت های پینگ پنگ قهرمانی استان، با برگزاری رقابت های دسته ۴ از ۱۱ بهمن ماه در سالن شهید سرحدی بیرجند آغاز می شود.
رئیس هیئت پینگ پنگ استان گفت: رقابت های دسته های ۲،۳ ویک هم در هفته های بعد انجام می شود. به گفته «حمیدی» به نفرات برتر هر دسته، حکم ،مدال و جایزه اهدا می شود.

برترین های دارت

زهرایی– مرحله دوم مسابقات دارت آقایان، انتخابی لیگ با معرفی نفرات برتر به پایان رسید.
به گزارش «خراسان جنوبی» رئیس هیئت انجمن های ورزشی استان با اعلام این خبر گفت : در رشته نواین دارت «ابوالفضل علیزاده» با کسب حداکثر امتیاز اول شد و در رشته فیکس ۳۰۱ «یاسر بخشی» در فینال برحریف پیروز و قهرمان شد و «جواد شیرین» به مقام دوم رسید و در دیدار رده بندی «محمدرضا اسداللهی» مقام سوم را از آن خود کرد. به گفته «علیزاده» مسئولیت داوری و برگزاری مسابقات برعهده مهدی اسماعیلی و علیرضا محمدزاده بود.

ارزیابی رئیس فدراسیون از بدنسازی و پرورش اندام در استان

عضله های خوب خراسان جنوبی

زهرا قربانی– فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام از عملکرد هیئت استان رضایت دارد.
اواخر هفته گذشته «خراسان جنوبی» (قاینات) میزبان یکی از بزرگترین رویدادهای ورزشی کشور یعنی رقابت های قوی ترین مردان ایران بود. رئیس فدراسیون نیز برای حضور در این رقابتها به استان سفر کرد.
«ناصرپور علی فرد» در حاشیه مجمع سالانه هیئت بدنسازی و پرورش اندام استان پاسخگوی سوالات ریز و درشت «خراسان جنوبی» بود.

• رقابت های قوی ترین مردان ایران و میزبانی استان را چه گونه دیدید؟

این رقابت ها با سطح بالا و به بهترین نحو برگزار شد. همفکری و همکاری جمعی مسئولان استان در برگزاری این رقابت ها به وضوح مشاهده شد هم چنین حضور مسئولان ارشد استان نظیر معاون استاندار و فرماندار شهرستان نشان دهنده این بود که یک حرکت همه جانبه و همدلی در حال انجام است و مسابقات به صورت منظم برگزار شد و مردم خونگرم و مهمان نواز قاین نیز همراهی خوبی داشتند و با اعلام عزای عمومی به خاطر از دست دادن برخی از آتش نشانان تشویق تماشاچی ها، صلوات به روح این عزیزان بود و امیدواریم این همدلی ها ادامه یابد.

• فدراسیون برنامه ای برای برگزاری رقابت ها با سطح بالاتر در خراسان جنوبی دارد؟

فدراسیون برای انتخاب قاینات به عنوان میزبان مسابقات بین المللی و جهانی مردان آهنین آمادگی دارد اما تحقق این موضوع بستگی به درخواست از سوی استان دارد اگر مسئولان درخواست داشته باشند که در چه سطحی می خواهند ورود کنند بعد از محک پتانسیل ها همکاری خواهیم کرد.
تلاش بر این است که در استان هایی مثل خراسان جنوبی که جمعیت برخوردار از پتانسیل دارند مشابه این مسابقات برگزار شود.

• آیا برگزاری رقابت هایی نظیر قوی ترین مردان ایران باید از سوی حامی مالی تامین منابع شود یا فدراسیون هم به استان کمک خواهد کرد؟

در تمام رشته های ورزشی حامیان مالی از برگزاری رقابت ها حمایت می کنند. تمام هزینه ها را دولت نمی تواند بر عهده بگیرد بنابراین دولت یک بودجه را برای ساماندهی و پشتیبانی در نظر می گیرد و یک عزم ملی برای برگزاری این رقابت ها در استان ها نیاز است و نهادی که قصد برگزاری رقابت ها را دارد باید خودش تقسیم بندی کند که از کجا و چگونه این مبالغ را پرداخت کند.

• بدنسازی و پرورش اندام خراسان جنوبی را چگونه ارزیابی می کنید؟

استان پتانسیل خوبی در رشته قوی ترین مردان دارد و ورزشکاران خوبی هم در این رشته هستند و وضعیت موجود ورزشکاران نشان دهنده این است که در این زمینه فعالیت خوبی در حال انجام است و به طور قطع زمانی که یک استان میزبانی رقابت های کشوری یک رشته را می پذیرد در خود یک پتانسیل را احساس می کند و مطمئنیم که حرکت استان رو به جلو است.

• با توجه به هزینه های بالای چنین رشته هایی چه حمایت هایی از ورزشکاران خراسان جنوبی خواهید کرد؟

تا زمانی که قهرمان ها به تیم ملی نرسند نمی توانیم از آن ها حمایت کنیم، فدراسیون ها نمی توانند در باشگاه ها به دنبال ورزشکار باشند و تنها افرادی که به تیم ملی راه می یابند از سوی فدراسیون حمایت می شوند و قبل از این مرحله باید ورزشکاران از سوی خانواده، هیئت استان و شهرستان حمایت شوند.
برای هیئت استان هر درخواستی که داشته انجام شده چون تشخیص ما بر این است که به استان هایی که نیاز است باید کمک کنیم. در همین استان برای برگزاری بیشتر کلاس های آموزشی حق السهم فدراسیون با هدف رشد و توسعه این ورزش به هیئت استان بخشیده می شود.

• برنامه های فدراسیون برای بانوان استان چیست؟

در خراسان جنوبی در بخش بانوان آموزش را دنبال می کنیم و نائب رئیس هیئت بدنسازی و پرورش اندام استان هم تعامل خوبی با معاون بانوان فدراسیون دارد و تلاش می کنیم مربیان خوبی را پرورش دهیم تا بانوان بتوانند از یک آمادگی و سلامت جسمانی خوبی بهره مند شوند.
وی به این نکته نیز اشاره می کند که برگزاری رقابت های پرورش اندام برای بانوان به صورت مطلق ممنوع است و هیچ مسابقه ای در داخل و یا اعزام به رقابت های خارج از کشور نداریم.

• با توجه به این که رشته بدنسازی قدرتی است آیا تخلفات دوپینگ هم در این رشته مشاهده شده و نحوه اطلاع از این تخلفها و برخورد با متخلفان چگونه است؟

استفاده از مواد مکمل باید زیر نظر پزشک متخصص باشد گاهی ورزشکاران از دست افرادی مکمل ها را دریافت می کنند که هیچ تخصصی ندارند و همین مشکلات زیادی را پیش می آورد.
ممکن است بخش خصوصی اقداماتی در زمینه ورود مکمل ها انجام دهد که خارج از چارچوب باشد، ولی ما در تیم های ملی و مسابقات تمام تلاش خود را به کار می گیریم که چنین اتفاقاتی در زمینه مصرف مکمل های غیرمجاز رخ ندهد.
در این بخش به صورت مداوم آزمایش های لازم انجام می شود و از گفته های کارشناسان و مربیان هم بهره می بریم.
تمام فدراسیون هایی که عضو وادا (آژانس جهانی مبارزه با دوپینگ) هستند قبل و بعد از ورود ورزشکاران به رقابت ها از آن ها تست دوپینگ می گیرند و به طور قطع با افراد متخلف برخورد می کنند. در این بین وقتی دوپینگ برخی از ورزشکاران رشته های دیگر مثبت می شود، مربیان بدنسازی را متهم می کنند ولی در نهایت می بینیم اشخاص خودشان به صورت انفرادی دوپینگ کرده اند و ربطی به مربی بدنسازی ندارد. ما نمی گوییم صد درصد همه چیز درست است ولی تمام تلاش خود را برای به حداقل رساندن ناپاکی به کار بسته ایم.

• وضعیت بدنسازی در ایران چگونه است؟

بدنسازی و پرورش اندام یکی از رشته های پرطرفدار در ایران است و رشته ای است که هم به تمامی رشته های ورزشی مربوط می شود و هم علاقه مندان زیادی دارد. این رشته جزو رشته های نادری است که بخش خصوصی بر روی آن سرمایه گذاری کرده و همین سبب شده تا برای ورزشکاران و مربیان اشتغال زایی شود.
در حال حاضر حدود ۱۲ هزار باشگاه به صورت سازمان یافته و نیافته در ایران به فعالیت می پردازند. در این میان باشگاه های سازمان یافته دارای مجوزهای قانونی هستند و بقیه باشگاه ها هم مورد پیگیری هستند که به صورت مجوزدار فعالیت خود را دنبال کنند و اگر این مجوزها را دریافت نکنند از فعالیت آنها جلوگیری خواهد شد.

• نظارت بر باشگاه ها به چه صورت است؟

هیئت ها در استان ها بر استاندارد سازی لوازم باشگاه ها نظارت دارند.
همه دستگاه هایی که در باشگاه ها مورد استفاده قرار می گیرند وارداتی هستند و البته این دستگاه ها باید استانداردهای لازم را داشته باشند.
در این بخش ناظرینی نیز بررسی های لازم را انجام می دهند و اگر مشکلی باشد اطلاع می دهند.
باشگاه ها نیز باید در زمینه استاندارد سازی لوازم خود به صورت جدی عمل کنند.
وظیفه رتبه بندی باشگاه ها بر عهده کمیسیون ماده ۵ است و در حال حاضر نیز این امر در دستور کار اداره کل هر استان است.

افزایش حق بیمه ورزشی و کاهش ورزشکاران در قاین

رنجبر– افزایش هزینه بیمه ورزشکاران باعث ریزش تعداد آنها در قاین شده است.
مسئول اداره ورزش و جوانان قاینات گفت: افزایش رقم بیمه های ورزشی در سه سال گذشته از ۲ هزار و ۵۰۰ تومان به ۱۵ هزار و ۵۰۰تومان باعث کاهش تعداد ورزشکاران شده است.
به گفته «قطبی» در سال جاری ۲ هزار و ۵۰۰ ورزشکار بیمه شدند که از این تعداد یک سوم (تقریبا ۹۰۰ نفر) را بانوان تشکیل می دهند و بقیه آقایان هستند در حالی که سال گذشته ۲ هزار و ۱۶۲ نفر بیمه شدند که هزار و ۴۳۸ نفر آقا و ۷۲۴ نفر بانو بودند.
وی درباره بیمه های ورزشی به این نکته هم اشاره کرد که بسیاری از ورزشکاران در باشگاه های ورزشی قاین بدون بیمه فعالیت دارند.
به گفته وی وقتی یک ورزشکار آسیب ببیند باید ابتدا با هزینه شخصی درمانش پیگیری شود و بعد فاکتور هزینه ها را به هیئت پزشکی ورزشی بفرستد که ممکن است تایید نشود و این یکی از دلایل تعلل ورزشکاران در بیمه کردن خودشان است، از طرفی ورزشکاران ترجیح می دهند فقط در زمان شرکت در مسابقات بیمه شوند.
وی در ادامه به فعالیت مرکز فیزیوتراپی مختص ورزشکاران در مرکز استان اشاره کرد و گفت: رفت و آمد ورزشکاران آسیب دیده به این مرکز با توجه به بعد مسافت دشوار است.

نشانه های یک پیاده روی بی فایده

اگر شما بعد از پیاده روی، کوچک ترین احساس خستگی نمی کنید، به این معنی است که باید بیشتر از این ها به خودتان سخت بگیرید. پیاده روی مفید، حتی در یک راه صاف و بدون شیب هم سبب خستگی می شود.
پیاده روی از محبوب ترین ورزش ها در جهان است و تنها ورزشی است که می توان آن را به شکل های متفاوت و در مکان های مختلف انجام داد. پیاده روی به درمان فشار خون بالا، کلسترول بالا و دیابت و بهبود عملکرد قلب کمک می کند.
به منظور به دست آوردن منافع جسمی و روحی از پیاده روی بهتر است زمان آن را بر حسب توانایی خود به حداکثر برسانید و باید سعی کنید به اندازه کافی این فعالیت را صحیح دنبال کنید.
در این مطلب نشانه هایی وجود دارد که به شما کمک می کند تا از مفید بودن یا بی فایده بودن پیاده روی تان مطلع شوید.

• تعریق

اگر می بینید لازم نیست بعد از پیاده روی لباس تان را عوض کنید، صورت تان را بشویید و یا دوش بگیرید چون اصلا عرقی نکرده اید، به احتمال ۷۵ تا ۸۰ درصد قلب تان با انجام این ورزش هوازی دچار تغییر ضربانی نشده است.
اگر توانستید حین صحبت کردن همچنان پیاده روی کنید، نشان می دهد پیاده روی شما بی فایده است. به طور ایده آل باید طی ۱۰ تا ۱۵ دقیقه از زمان ۳۰ دقیقه ای پیاده روی، ضربان قلبتان تندتر گردد تا منجر به ارتقای سلامتی تان شود.
برای راه حل این مشکل روی تردمیل پیاده روی کنید. در این صورت می توانید سرعتی را که قلب در آن تندتر می زند انتخاب کرده و با آن سرعت پیاده روی کنید. اگر شما عاشق دویدن یا پیاده روی در محیط بیرون از خانه یا باشگاه هستید، بهتر است چند دقیقه بر روی تردمیل با سرعت مشخص پیاده روی کنید. سپس به بیرون رفته و ادامه کار را در آنجا انجام دهید.

• پیاده روی همراه با صحبت

پیاده روی روزانه می تواند یک شانس برای انجام چند کار باشد، می توانید همزمان که با دوست یا همسرتان پیاده روی می کنید احساسات خود را بیان کرده و با هم گفتگو کنید.
اما اگر توانستید بعد از چند مکالمه همچنان در کنار هم راه بروید یا بدوید، نشان می دهد پیاده روی شما بی فایده است، زیرا صحبت کردن در حین پیاده روی واقعی مشکل است و اگر برای شما مشکل نیست، پس حتما یک جای کار می لنگد.
برای راه حل این موضوع نیز اگر واقعا نیاز به صحبت کردن با همراهتان دارید، می توانید در فواصل زمانی مختلف این کار را انجام دهید، برای مثال بعد از هر سه دقیقه دویدن یا پیاده روی تند، یک دقیقه سرعت خودتان را کم کنید و حرف بزنید یا می توانید یک مکان را برای توقف یا گفتگو مشخص کنید، مثلا بگویید وقتی به آن درخت رسیدیم توقف کنیم و حرف بزنیم. این کار هم به سوزاندن کالری کمک می کند و هم حرف هایتان ناگفته باقی نمی ماند.

• به هیچ نتیجه ای نمی رسید

گاهی به هیچ کاهش وزنی پس از ورزش و رژیم غذایی نمی رسید. به جای مأیوس شدن بهتر است روال ورزش و رژیم غذایی تان را تغییر دهید و پیاده روی خود را دو قسمت کنید و به جای یک بار پیاده روی در روز، دو بار این کار را انجام دهید. در این صورت کالری بهتر می سوزد.
راه حل دیگر اینکه رژیم غذایی سالم خود را حفظ کنید. متأسفانه اغلب افرادی که در صبح پیاده روی می کنند، بعد از آن به خود اجازه خوردن هر چیزی را می دهند.
دو بار پیاده روی در روز به شما کمک می کند تا بتوانید خود را از خوردن هر چیز مضر و بیش از اندازه منع کنید.

داخل گود

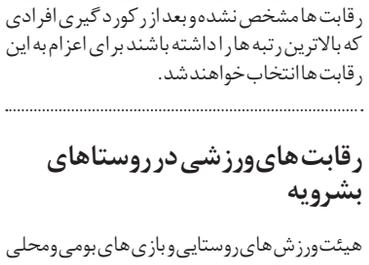
مقام چهارم تیم استان در رقابت های والیبال کارگران کشور

زهرایی– تیم سازمان میادین و ساماندهی مشاغل شهری شهرداری بیرجند، نماینده استان در رقابت های والیبال کارگران کشور مقام چهارم را از آن خود کرد. به گزارش «خراسان جنوبی» رئیس هیئت ورزش کارگری استان با اعلام این خبر گفت: نماینده استان در مرحله رده بندی مقابل تیم گیلان شکست خورد و به مقام چهارمی بسنده کرد.
به گفته «علیزاده» مسابقات قهرمانی دسته دوم کارگران کشور با حضور ۷ تیم از استان های گیلان ،خراسان جنوبی و شمالی، البرز، فارس، کرمانشاه و سمنان در مجموعه رفاهی کارگران کشور (سنگاچین _بندرانزلی) برگزار شد.

استعدادیابی شمشیر بازی ۷ و ۸ بهمن در بیرجند

جشنواره استعدادیابی رشته شمشیر بازی ۷ و ۸ بهمن ماه در بیرجند برگزار می شود.
به گزارش «خراسان جنوبی» دبیر هیئت شمشیر بازی استان با اعلام این خبر گفت: جشنواره استعدادیابی در بخش دختران روز پنج شنبه ۷ بهمن و در بخش پسران روز جمعه ۸ بهمن ماه برگزار می شود.
به گفته «یوسفی» این جشنواره در رده های سنی ۹ تا ۱۴ سال در پایگاه قهرمانی سالن سرحدی از ساعت ۹ صبح برگزار خواهد شد.

برنامه های ورزشی فردوس در دهه فجر



برنامه های ورزشی شهرستان فردوس در دهه فجر تشریح شد.
به گزارش «خراسان جنوبی» رئیس اداره ورزش وجوانان فردوس گفت : رقابت های فوتسال ویژه آقایان و والیبال و تنیس روی میز ویژه آقایان و بانوان در دهه فجر در فردوس برگزار می شود.
به گفته «مهران پور» آزمون ارتقای کمربند کاراته ، رقابت های دارت و تیراندازی ویژه کارکنان ، اولین جشنواره استعدادیابی هندبال به میزبانی فردوس از دیگر برنامه هاست. وی افزود: همچنین برگزاری همایش همگانی استعدادیابی کاراته آقایان ، رقابت های والیبال و فوتسال در اسلامیه از دیگر برنامه های شهرستان است.

تیراندازان استان به مرحله دوم رقابت های زمستانه می روند

به گزارش «خراسان جنوبی» تیم استان نیمه دوم بهمن ماه به دومین مرحله رقابت های زمستانه تیراندازی اعزام می شود.
بر اساس این گزارش هنوز اسامی افراد اعزامی به رقابت ها مشخص نشده و بعد از رکورد گیری افرادی که بالاترین رتبه ها را داشته باشند برای اعزام به این رقابت ها انتخاب خواهند شد.

رقابت های ورزشی در روستاهای بشرویه

هیئت ورزش های روستایی و بازی های بومی و محلی بشرویه با همکاری اداره ورزش و جوانان جلسه تصمیم گیری و برنامه ریزی مسابقات دهه مبارک فجر را برگزار کرد. به گزارش روابط عمومی اداره ورزش و جوانان بشرویه هیئت ورزش های روستایی و بازی های بومی و محلی با همکاری اداره ورزش و جوانان و با حضور دهیاران و رابطین ورزش روستایی جهت برگزاری جام بزرگداشت دهه مبارک فجر در محل اداره ورزش و جوانان تشکیل جلسه داد.
«مقداری» سرپرست اداره ورزش و جوانان بشرویه در این جلسه از مسئول هیئت روستایی و بازی های بومی و محلی شهرستان و همچنین دهیاران و رابطان ورزش به خاطر فعالیت ورزشی در روستاها قدردانی کرد. در این جلسه تصمیم بر این شد که مسابقات فوتسال و والیبال روستایی جام بزرگداشت دهه مبارک فجر در شهرستان برگزار شود.