

روی خط ورزش

برترین های پینگ پنگ دسته دو استان



صمصا- ر قایت های پینگ پنگ دسته دو استان با معرفی نفرات از هر استان به پایان رسید. سرپرست هیئت پینگ پنگ استان گفت: در پایان این رقابت ها که طی دو شب، با حضور ۱۰ نفر و به صورت تهروری در سالن شهید، سرحدی بیر چند پرگزاشد، علیرضا حسین حسینی، مومنون قهرمانی را کسب کرد. علیرضا عباسپور سر، مومنون و سید شوان سوسر مشرک در عماد ایوبی و علیرضا شومون تعلیق گرفت. «حمیدی» با اشاره به صعود چهار نفر برتر این مسابقات به دسته یک پینگ پنگ استان، افزود: ر قایت های دسته یک پینگ پنگ استان با حضور ۱۰ نفری هشت جاری پرگزاشی شود.

امروز؛ پینگ پنگ فرهنگیان
بیرجند

رقات های پینگ پنگ فرهنگیان شهرستان بیر جند
مروز به گزار می شود. به گزارش خبر نگار ما، این
رقات ها در دو دسته یک و دو امشب در سالن شهید
شهیر به گزار خواهد شد.

دارت‌های کارگر

قابت های دات کارگران استان در دو بخش آقاپان
با نوان با معرفی برترین های پایان یافت. به گزارش
خبرنگار ما، «علیزاده» رئیس هیئت ورزش کارگری
استان گفت: در این رقابت ها که ۱۳۳ نفر حضور
داشتند بهرام مسگرانی و فهمیه سادات زهرایی
فهرمان شدند.

۳۶ تیم در قاین به میدان می روند

مسابقات و لیبال جام و مضان قایمان یادبود مرحوم حاج قربان معقوبی به حضور ۳۷ تیم برگزار می شود. مسئول برگزاری این مسابقات به «خراسان جنوبی» گفت: این رقابت ها در ده های سنی نونهالان، آزاد و هادو ها مورد پوشش آقایان و بانوان در سالن های فنی و لمبین و آزادی برگزار می شود. به گفته «جعفری»، در بخش آقایان در ده نونهالان هشت تیم، اداره ها و بخش تیم و آزاد هفت تیم و در بخش بانوان هم در ده نونهالان چهار تیم، اداره ها و چهار تیم و آزاد شش تیم با دیکتر رقابت می کنند.

ورزش به افق رمضان



• توصیه ها

اهم یکی با بیان این که ورزش در ماه رمضان از جهت چربی در کلوزگی می شود و عمل سوخت و ساز و آسان تر می کند افزود: در عمل باید در رژیم غذایی خود از همه گروه های اصلی غذایی با از جمعیت که پویدرات استفاده دارند روی در ادامه توصیه هایی به ورزشکاران ارائه می کنیم و می افزاید: در وعده افطار، شام یا سحری باید ترکیبی از برنج، نان یا ماکارونی، لبنیات، میوه ها و سبزیجات، گوشت و تخم مرغ مصرف و سعی شود که در هر سه نوبت غذایی افطار، شام و سحری برنامۀ رژیم به تنوع غذایی مناسب می شود. وی تأکید می کند: ورزشکاران بعد از افطار دقت و روتین باید تا نایز بدن آمین شود دچار چربی و عضلانی نشوند. به گفته وی، وعده سحری هم برای ورزشکاران اهمیت دارد و حذف آن وعده ای که باعث کاهش وزن و پویدرات می شود و مقدار زیاد مصرف و زیاده بامیه به مقدار زیاد

تداوم ورزش خیلی مهم است
پس در ماه رمضان لازم نیست که
ورزشکاران یک ساعت تمام بیه
همان شدت سابق ورزش کنند،
فقط همان قدر که می توانند تلاش
کنند تا در طول ماه تداوم ورزش
حفظ شود

خودداری کنند زیرا انسولین خون بالایی رود و

نند به سرعت جذب سلول‌های می شود. به گفته‌ی
خمر مرغ، سینه مرغ، بلغور جو دوسر، فرنی گندم،
سبزیجات فیبر دار، کره بادام زمینی، موز، عسل،
گشمش یا خرما و مقدار زیادی آب نمونه‌ای از مواد
غذایی مناسب سحر است.

• مسابقه در این ماه

ی تصریح می کند: ورزشکارانی که می خواهند در ماه رمضان مسابقه دهند، باید ذخایر کربوهیدرات بدنشان را غنی کنند و وعده قبل از مسابقه آنان سبک و لی حاوی کربوهیدرات کافی باشد یعنی

- مدت فعالیت

به گفته این کارشناس، تداوم ورزش خیلی مهم است پس در ماه رمضان نیست که ورزشکاران را بیست و چهار ساعت در هفته به همان شدت سابق ورزش کنند، فقط ماه قدر کمی بتوانند تلاش کنند تا در طول ماه تداوم ورزش حفظ شود. وی می‌گوید: ورزشکارانی که ورزش‌های هوازی و قدرتی انجام می‌دهند در روزهای عادی ممکن است ورزشی که تا دو بار به مدت دو ساعت فعالیت هوازی و هفتگی یا سه بار نیز تمرینات قدرتی داشته باشند اما در ماه رمضان توصیه می‌شود فعالیت‌های هوازی را به یک نوبت یا حتی دو نوبت در روز کاهش دهند. این کارشناس نیز حداقل دو بار در هفته انجام دهد.

رقابت های مینی گلف

اولین دوره رقابت های مینی گلف جام رمضان استان پنج شنبه شب آغاز شد. رئیس هیئت گلف استان گفت: این رقابت ها در سال تحصیلی گذشته برگزار شد و ۲۲ ورزشکار در دهه مینی آزاد در این دوره از مسابقات با یکدیگر به رقابت می پردازند. به گفته «بهدانی»، در این رقابت ها ورزشکاران در چهار دوره دو هر دو در ۱۴ زمین رقابت می کنند. وی تصریح کرد: در پایان رقابت ها بر اساس مینی گلف امتیازهای هر کسب شده نفرات برتر مشخص خواهند شد.

فوتسال دانشگاه بیرجند

رقابت های فوتبال جام رمضان دانشجویان دانشگاه بیرجند با حضور ۱۷ تیم آغاز شد. به گزارش خبرنگار ما، در مرحله مقدماتی این رقابت ها تیم های شرکت کننده در قالب چهار گروه چهار و پنج تیمی به صورت دوره ای با یکدیگر به رقابت می پردازند.

دانشجویان در ۳ رشته

رقابت می کنند

رقابت های سه رشته غیر المپیادی فوتبال پسران، فوسبال دختران، انجمن جوانان دختر و پسر بر گزار می شود. معاون تربیتی بدنی و فوسبال استان دانشگاه بروج گفت: این رقابت ها به حضور تیم های دانشگاه ها و موسسه های آموزش عالی استان بر گزار شد و دو تیم هر رشته به برنده این منطقه ۴ شماره ۱ می یابند. به گفته زهره حسن پور، تیم های برتر دانشگاه های منطقه ۹ در رشته جواز حضور در پانزدهمین المپیاد بر گزار می شود کشور را که سال آینده بر گزار می شود کسب می کنند.

قهرمان قهرمانان کاراته بانوان

مدال نقره نایب قهرمان شد. به کلمته «بناپی»
همچنین تیم مانسویی (سنسی جعفری) با کسب
سه مدال طلا و سه نقره موفق به کسب رتبه سوم
تیمی در این رویداد ورزشی شد. وی افزود: این
مسابقات با حضور ۱۳۰ شرکت کننده از قاین،
بیرجند، طبس، فردوس، نهبندان، زیرکوه،
گربمباج و خوسف برگزار شده که از ساعت ۱۸ تا
سه و نیم ساعت طول کشید.

نیازمندی‌های عمومی



روز بازار

[illegible]