مسابقات زیر گروه فوتسال استان پایان یافت

گروه ورزش- رقابت های زیر گروه فوتسال استان با صعود سیمان سیستان، دلگان و ایرانیان زاهدان به لیگ برتر فوتسال به پایان رسید. مسئول کمیته فوتسال هیئت فوتبال استان به خبرنگار ما گفت: مسابقات زیر گروه فوتسال استان با قهرمانی سیمان سیستان در زاهدان پایان یافت، این تیم با برتری ۳ بر یک مقابل ایرانشهر صعود خود را به لیگ برتر فوتبال استان مسجل کرد و در مرحله فینال هم ۶ بر ۲ از سد ایرانیان زاهدان گذشت و قهرمان این رقابت ها شد.«بهروز رحمانی» افزود: پس از سیمان سیستان تیم ایرانیان زاهدان توانست به عنوان دومین تیم به لیگ برتر فوتسال استان صعود کند، دلگان نیز در رده بندی موفق شد بر تیم خوب ایرانشهر غلبه کند و سومین تیم صعود کننده به لیگ برتر فوتسال استان باشد.

تمرین زدگی؛ مسئله‌ای خطرناک برای ورزشکاران

ذوالفقاری- برخی مربیان ممکن است تصور کنند، ورزشکاران هنگام تمرین سعی و تلاش جدی از خود نشان نمی دهند، به همین دلیل فشار تمرین را به طور پیوسته افزایش می دهند تا سطح اجرای ورزشکاران به حد مطلوب برسد، اما به عقیده بسیاری از کارشناسان تربیت بدنی با این روش عملکرد ورزشکاران مرتب به سطح پایین تر تنزل پیدا می کند و پیشرفتی حاصل نمی شود و مشکلی به نام بیش تمرینی یا تمرین زدگی در آن ها به وجود می آید.

یکی از رزمی کاران زاهدانی می گوید: مدتی قبل برای شرکت در یکی از مسابقات مهم کشوری مجبور به کاهش وزنم شدم که در راستای آن رژیم های سخت و تمرینات خیلی سنگینی را در مدت طولانی انجام می دادم اما این اقدام نه تنها برای آمادگی ام در این رقابت ها مفید نبود بلکه باعث خستگی ام و شکست در مسابقات شد.

«کامران» ادامه می دهد: با به وجود آمدن این شرایط به این نتیجه رسیدم که پیروی از برنامه تمرینی غیر اصولی و یا فشارهای عصبی شدیدی که در طی زندگی روزمره به ورزشکار حرفه ای تحمیل می شود برای وی مشکلاتی به همراه دارد و او را از هدف واقعی اش دور می کند.

یکی دیگر از ورزشکاران نیز می گوید: بسیاری از ورزشکاران به دلیل فشار زیاد تمرینات و فعالیت بیش از اندازه، از ورزش کردن خسته می شوند که نه تنها سبب دوری آن ها از ورزش می شود بلکه لطمه ای بزرگ به بدنه ورزش وارد می کند.

«افشین» می افزاید: چند مرحله به دلیل خستگی ناشی از تمرینات سخت تصمیم به کناره گیری از حضور در مسابقات رسمی گرفتم اما با مخالفت خانواده و مربی ام مواجه شدم و از طرفی جدا شدن از ورزش برایم سخت بود به همین منظور تصمیم گرفتم دلیل اصلی خستگی ام را بدانم که از طریق یکی از مربیانم متوجه شدم فشار تمرین و فعالیت های طولانی مدت علت اصلی کاهش علاقه من به ادامه ورزش است به همین دلیل برنامه تمرینات ورزشی ام را تغییر دادم.

افت عملکرد ورزشی

یکی از کارشناسان ارشد تربیت بدنی می گوید: به خستگی طولانی مدت و افت عملکرد ورزشی یک ورزشکار که براثر افراط در تمرین یا اجرای برنامه های غلط تمرینی ایجاد می شود، تمرین زدگی می گویند که میزان شیوع دقیق تمرین زدگی در رشته های مختلف برای ورزشکاران متفاوت است.

«محمدرضا تیموری» می افزاید: بسیاری از ورزشکاران به صورت جدی برای رسیدن به هدف خود تلاش می کنند اما سطح عملکردشان کاهش می یابد و همیشه احساس خستگی می کنند البته این مشکل ممکن است از علل مختلف روانی و فیزیولوژیکی به وجود آید به همین دلیل گاهی شناخت این عارضه در ورزشکاران برای مربیان بسیار مشکل است.

وی تصریح کرد: تمرین زدگی مسئله خطرناکی است که با افت در اجرا، افزایش خستگی، کوفتگی دائمی عضلات، اختلالات روحی و احساس بی حالی مشخص می شود که البته مربیان و پزشکان باید قبل از آن که این علایم را ناشی از بیش تمرینی بدانند، از مبتلا نبودن ورزشکار به دیگر بیماری ها اطمینان داشته باشند.

به گفته وی بیش تمرینی بر سطح هورمون ها و عملکرد آن در بدن تأثیر منفی دارد، از آنجا که هورمون ها نقش مهمی در فرایند عضله سازی دارد، اختلال در عملکرد هورمون ها می تواند آثار منفی بر روی پیشرفت و تقویت عضلات بدن و حتی روند رشد ورزشکار داشته باشد، به خصوص ورزشکارانی که در رشته های پاور لیفتینگ و پرورش اندام فعالیت می کنند.

این مدرس دانشگاه با اشاره به علل بروز بیش تمرینی در ورزشکاران بیان می کند: استراحت ناکافی میان جلسات تمرین، نامناسب بودن حجم و شدت تمرینات و افزایش ناگهانی فشار تمرین از مهم ترین دلایل بروز تمرین زدگی در ورزشکاران است.

وی با بیان این که اگر مربیان ورزشی به هر دلیلی، اصول تمرینات ورزشی را رعایت نکنند احتمال بروز تمرین زدگی در ورزشکاران افزایش می یابد اضافه می کند: اضافه بار تدریجی، استراحت و بازگشت به حالت اولیه، تعدیل تمرینات پیش از شروع مسابقه و کند شدن سرعت پیشرفت ورزشی از مهم ترین اصولی است که مربی با درک درست و اجرای آن می تواند موفقیت و سلامت ورزشکار را تضمین کند.

به گفته وی دوره ریکاوری ناکافی در میان جلسات تمرین، تمرین دراز مدت با شدت زیاد، افزایش ناگهانی در حجم یا شدت تمرین، نداشتن دوره کاهش بار تمرین در قبل از مسابقه و نداشتن دوره بازسازی مناسب بعد از مسابقه از جمله مواردی است که برخی مربیان در تمرینات به آن توجه نمی کنند و سبب ایجاد بیش تمرینی در ورزشکاران می شود.

لزوم استراحت کافی

تیموری تصریح می کند: هدف هر مربی و ورزشکار از اجرای تمرینات، ایجاد سازگاری با فعالیت بیشتر و افزایش تحمل دستگاه های ویژه بدن با آن است، اما برای رسیدن به این هدف باید پس از هر نوبت تمرین، فرصت و استراحت کافی به دستگاه های تحت فشار بدن داد تا بتواند خود را با این فشارها مطابقت دهد و سازگاری پیدا کند که تنظیم و تشخیص مناسب زمان استراحت بستگی به عوامل مختلفی دارد که از جمله آن می توان به تغذیه بد و ناکافی، خواب و استراحت ناکافی، اضطراب در رابطه با وقایع روزمره زندگی مانند امتحانات و کار، فشارهای شغلی و مشکلات روحی، تغییرات، بی نظمی های زندگی روزمره و شکست های مکرر در رسیدن به اهداف اشاره کرد.

وی می گوید: بیش تمرینی مهاری که به آن تمرین زدگی پیشرفته یا خستگی مفرط هم گفته می شود بیشتر در رشته های استقامتی به ویژه در دوندگان استقامتی و ماراتون و دیگر رشته های مشابه که مدت زمان تمرین در آن ها خیلی بالاست دیده می شود. وی علایم و نشانه های تمرین زدگی را بیش از ۱۰۰ مورد اعلام و با اشاره به علایم جسمانی آن اظهار می کند: افزایش دردهای عضلانی، ضربان قلب و فشارخون در حال استراحت، بازگشت دیرتر ضربان قلب به حالت اولیه بعد از ایستادن، کاهش توان هوازی، بی حوصلگی حتی نسبت به تمرین، افزایش استعداد ابتلا به بیماری های عفونی، دردهای مفاصل و عضلات که میان دو جلسه تمرین از بین نرود، تورم غدد لنفاوی، اختلالات گوارشی، طولانی شدن زمان التیام زخم ها، حالت تهوع، دردهای گوارشی، کاهش اشتها و تعرق زیاد از جمله علایم بیش تمرینی است.

وی اضافه می کند: افسردگی، اختلال در خواب، اختلالات خلقی، عصبانیت، تحریک پذیری عصبی، کاهش اعتماد به نفس و احساس ناامنی از علایم روانی و افت عملکرد، افزایش طول دوره های بازگشت به حالت اولیه، کاهش سرعت، قدرت و استقامت، افزایش زمان عکس العمل و استعداد بیشتر به صدمات ورزشی از جمله علایم تمرینی این عارضه است.

عکس: میثم دهقانی

ضرورت درمان ورزشکار تمرین زده

این کارشناس می گوید: در صورتی که ورزشکاری مبتلا به تمرین زدگی شد، باید هر چه سریع تر درمان وی آغاز شود و بهتر است ورزشکار حداقل ۳ هفته به استراحت بپردازد، گاهی حتی لازم است ورزشکار با نظر پزشک تا ۳ ماه استراحت کند و در ادامه تنها به انجام فعالیت های سبک و ملایم مانند پیاده روی بپردازد.به گفته تیموری دریافت ناکافی کربوهیدرات های پیچیده، پروتئین ها، ویتامین ها و مواد معدنی می تواند موجب بروز خستگی غیر طبیعی در ورزشکار شود که باید به موضوعاتی همچون مصرف داروها، مکمل ها، مواد نیروزا و اختلالات تغذیه در ورزشکار دقت کرد.

وی با بیان این که پیشگیری از تمرین زدگی، بهتر و مؤثرتر از درمان آن است می گوید: می طلبد که ورزشکاران فشار تمرین را به تدریج بالا ببرند، در هر هفته بیش از ۱۵ تا ۱۰ درصد برحجم یا شدت تمرینات اضافه نکنند، اصل تنوع را در تمرینات رعایت کنند، گاهی از ورزش های دیگری که از نظر دستگاه های انرژی مشابهت زیادی به رشته ورزشی آن ها دارد استفاده کنند، در هر هفته حداقل یک روز تعطیل داشته باشند، میان فصول مختلف تمرینی از دوره های استراحت کامل سود جویند، از جلسات تمرینی که موفقیتی برای آن ها درپی دارد استفاده کنند، با نزدیک شدن به فصل مسابقات از فشار به ویژه حجم تمرینات بکاهند، از روش های نشاط آور مانند ماساژ، آرام تنی، آب درمانی، دوش آب ولرم برای بازسازی بدن ورزشکاران میان هر دو جلسه تمرین بهره ببرند، صدمات و بیماری های کوچک را جدی بگیرید و با توجه به آن ها شدت و حجم تمرینات ورزشکار را تنظیم کنند، در فواصل زمانی منظم، در آزمون های آمادگی جسمانی حضور یابند تا از میزان پیشرفت یا کاهش پیشرفت مطلع شوند، خواب ورزشکار باید کافی باشد در غیر این صورت در مرحله تمرینات جدی به سرعت دچار تمرین زدگی می شود.

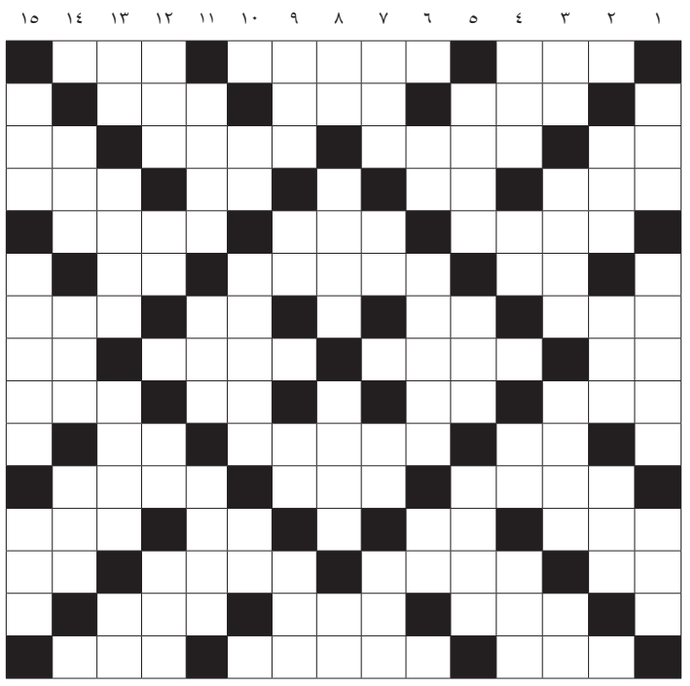
جدول شماره ۷۶۶

۱-پایتخت سوئیس – نغمه – رشد ۲- از درختان جنگلی- کوزه - نابینا ۳-زائوترسان-آگاه - ثروتمند - ویتامین جدولی ۴- روح – عدد ورزشی – پسوند شباهت - کیش ۵- آبگینه – بدبوی پرخاصیت - استوار ۶- سودای ناله – کشیدن - به دنیا آوردن ۷- عدسی - اگر – اشاره به دور - چهارمین سوره قرآن کریم ۸- درخت انگور- تازه رسیده – کمترین – آب منجمد ۹- رتبه کارمندی- ساز شاکی – یازده - حلقوم ۱۰- وی- ممارست – نت استمرار ۱۱- وتر- بانگ – آتشگاه آهنگری ۱۲- جدا – از برونته ها – مکان – سخن زیر لب ۱۳- دربست کارخانه - راه - آرزو-تلخ ۱۴- میوه تلفنی- ظاهر ساختمان- خروس مازنی ۱۵- سرازیری – آغاز – دریاچه حمام

۱-درخت کریسمس- نشانه – دیدنی ارتش ۲- تیغ - گوارا – بخیه جامه ۳- تکرار حرف - احتیاج - شتربی کوهان- حرف حسرت ۴- خالص – عدد منفی – گشاده – خواهش ۵- بی قرار و دلباخته – خشک کن آزمایشگاه - حقه ۶- تازه - پرورش - مظهرلاغری ۷- بلند – زهر – ضمیر وزنی - مظهر شیرینی ۸- مایه حیات – محلوج – شانه - ضمیر جمع ۹- برنامه ورزشی پرطرفدار – چهار من تبریز – حرف تردید - ایده ۱۰- اساس – حاشیه – از غلات ۱۱- بلند همتان – جد – وسیله ای برای پرواز ۱۲- ساز – پایان نامه – گیسو – میوه تلفنی ۱۳- تلخ – قاضی - زور – یازده ۱۴- عداوت – سازمان جاسوسی آمریکا – ازاشکال هندسی ۱۵- قوت لایموت - درنگ - رنج

حل جدول شماره ۷۶۵

■	ن	ا	ب	ر	س	■	ن	د	ا	■	ک	ا	ر	■
ج	■	ل	ا	و	■	م	ه	■	و	ا	■	ک	ا	س
ن	ا	■	ل	ا	ی	■	ر	■	ک	ا	س	■	ا	ن
■	ش	ر	■	ل	و	ف	■	د	ر	م	■	ر	ت	■
و	ل	س	ی	■	ن	ا	ب	ت	ا	■	ه	م	ی	ب
ا	■	ن	ا	ب	ت	■	ک	■	ر	م	ا	■	ه	و
ن	ش	■	ر	د	ت	■	ک	■	ر	م	ا	■	ب	د
■	و	س	ا	■	ن	ی	ا	■	ن	ی	■	ا	ر	د
ا	ر	■	ح	د	م	■	ر	■	ن	س	ا	■	ن	ب
ی	■	ر	د	ه	■	و	ی	ت	■	ه	ا	ر	■	ی
■	ل	ی	س	■	ن	ا	ر	م	ا	ن	■	س	ا	ل
ل	ب	■	ل	س	■	ا	ل	ت	ک	■	ن	ا	و	■
د	ل	■	ا	ل	م	ا	■	ک	■	و	ا	■	ر	ن
■	ر	ا	د	ر	ا	ک	■	ن	و	ت	ر	ا	■	و



نیازمندی‌ها

فروش زمین ۱۹۰ متری
(زیباشهر)فی : ۲۲۰ میلیون تومان
۳۳۲۸۰۶۹۵

رنگ آمیزی ساختمان
۰۹۳۵۰۷۸۹۱۶۱

پخت شیرینی خانگی
ارایه شیرینی خانگی با بهترین کیفیت ۰۹۳۹۱۶۰۱۹۵۲

قالیشویی نیمروز درزابل
باپیشرفته ترین دستگاه
خشک کن لوله ای و اتو
فرش با کادری مجرب
۰۹۰۱۶۲۴۰۰۷۰

خدمات کامپیوتری پردیس
تایپ تکثیر آگهی ترحیم
صحافی طلاکوب
آدرس : خ مولوی ، تقاطع مصطفی خمینی ، جنب بانک مسکن
۰۹۱۵۵۴۱۱۸۲۳

فروش طبقه چهارم
آموزش وپرورش
ناحیه دو
(مهر شهرز اهدان)
فی : ۷۰ میلیون تومان
۰۹۱۵۰۲۴۳۰۷۵

جویای کار
سیم کشی و
لوله کشی ساختمان
۰۹۱۵۹۶۰۷۴۷۷

سرویس
انواع دستگاه های
تصفیه آب
۰۹۱۵۹۳۹۹۵۸۵

فروش طبقه سوم
مجتمع آموزش دانشگاه
(مهر شهرز اهدان)
فی: ۵۱ میلیون تومان
۰۹۱۵۰۶۴۸۳۲۰

۹۵۳۵۷۲۹۹/ ش

اخبار

آغاز لیگ دسته ۳ هندبال کشور در ایرانشهر

گروه ورزش- مسابقات لیگ دسته ۳ هندبال کشور از شنبه گذشته به میزبانی ایرانشهر آغاز شد.رئیس اداره ورزش و جوانان ایرانشهر به خبرنگار ما گفت: این رقابت ها از شنبه شب گذشته با شرکت نمایندگان هندبال استان های تهران، زنجان، کرمان، کردستان، لرستان، هرمزگان، یزد، اندیمشک، گرگان، زاهدان و ایرانشهر در سالن ورزشی شهید ارژنگ ایرانشهر آغاز شد و تا ۱۸ اسفندماه ادامه دارد.«مسافر شهنوازی» افزود: اولین روز این رقابت ها دو تیم خمین و الشتر به مصاف یکدیگر رفتند که تیم الشتر موفق شد با نتیجه ۳۰ بر ۱۷ از سد حریفش عبور کند، تیم های بیمه ایران ایرانشهر و آموزش و پرورش زاهدان نیز به مصاف هم رفتند که میزبان با نتیجه ۲۶ بر ۲۱ از سد حریف زاهدانی خود گذشت.همچنین در ادامه این دیدارها تیم های اندیمشک و خمین با نتیجه تساوی ۱۷ بر ۱۷ به کار خود پایان دادند و دیدار ۲ تیم الشتر و آموزش و پرورش زاهدان با نتیجه ۳۲ بر ۱۸ به سود تیم الشتر به پایان رسید.وی ادامه داد: مسابقات هندبال مدارس این شهرستان هم در دو مقطع متوسطه اول و دوم، در دو بخش دختران و پسران با همکاری هیئت هندبال و آموزش وپرورش ایرانشهر برگزار شد که در نهایت در بخش دختران مقطع متوسطه اول تیم های بنت الهدی، پروین و فاطمیه و متوسطه دوم بافت، سمیه و توحید به مقام اول تا سوم دست یافتند.وی اضافه کرد: در قسمت پسران نیز عناوین اول تا سوم متوسطه اول به شهید محلاتی، شهید نامجو و فرهنگیان و متوسطه دوم به شهید اتش دست، هنرستان تربیت بدنی و فاروق اعظم اختصاص یافت که در مراسم اختتامیه با حضور مسئولان و مربیان ورزشی از تیم های منتخب تجلیل شد، ورزشکاران مستعد و برتر هم انتخاب شدند تا زیر نظر مربیان در تیم های هندبال این شهرستان به تمرین و فعالیت بپردازند.وی در ادامه از برگزاری مسابقات تنیس روی میز قهرمانی استان به میزبانی ایرانشهر خبر داد و تصریح کرد: این رقابت ها با عنوان یادواره شهید «ابراهیم آتون» با شرکت ۳۲ نفر در سالن ورزشی شهید هوشنگ موسوی برگزار شد که در نهایت مجید درزاده به مقام قهرمانی دست یافت، علیرضا پیری نایب قهرمان شد و عباس شیخ نژاد و علیرضا شهریاری در جایگاه سوم و چهارم ایستادند، در پایان نیز به نفرات برتر جوایزی به رسم یاد بود اهدا شد.به گفته شهنوازی طرح استعدادیابی دوومیدانی نونهالان نیز در پیست دوومیدانی مجموعه ورزشی شهید چمران برگزار شد.

در مسابقات کشوری صورت گرفت:

آغاز مقتدرانه تیم والیبال ساحلی جانبازان و معلولان استان

تیم والیبال ساحلی جانبازان و معلولان استان رقابت های والیبال ساحلی سه نفره کاپ آزاد جانبازان و معلولان کشور را با پیروزی آغاز کرد.دبیر اجرایی انجمن والیبال ساحلی فدراسیون جانبازان و معلولان به خبرنگار ما گفت: این رقابت ها از روز گذشته با شرکت ۱۲ تیم در ۲ گروه ۶ تیمی به میزبانی والیبال ساحلی بندر خمیر هرمزگان آغاز شد که نماینده استان در بازی اول با نتیجه ۲ بر یک مقابل تیم گلستان قهرمان فصل گذشته این مسابقات پیروز شد و در رقابت دوم با نتیجه ۲ بر صفر از سد میزبان گذشت. در دیدار سوم این تیم در برابر تیم «کردگوی» نایب قهرمان فصل گذشته با نتیجه ۲ بر یک به پیروزی دست یافت.وی ادامه داد: در این دوره از رقابت ها نماینده سیستان و بلوچستان با تیم های هلدینگ فجر تربت حیدریه، بیمه آسیا کرد کوی گلستان، هرمزگان، طلا و جواهری حسن زاده گلستان و هیئت خراسان رضوی در جدول اصلی رقابت می کند، نمایندگان کرمان، شیراز، خوزستان، یزد، بندرعباس و سنندج نیز در جدول فرعی به مصاف هم می روند.وی اظهار کرد: روند برگزاری مسابقات به گونه ای است که دو تیم از این جدول به رقابت های جدول اصلی راه می یابند.

کونگ فوکار استان در راه مسابقات بین المللی

قهرمان کونگ فو استان در رقابت های بین المللی باکو شرکت می کند. مسئول سبک کونگ فوتوآ هیئت کونگ فو و هنرهای رزمی استان به خبرنگار ما گفت: «داریوش براهویی» قهرمان کونگ فو استان و کشور در ترکیب تیم منتخب کونگ فوتوآ نیمه آزاد کشور در رقابت های بین المللی که از ۱۹ تا ۲۵ اسفندماه در باکو برگزار می شود حضور خواهد داشت.«محمد براهویی» از برگزاری رقابت های کونگ فو جوانان استان نیز خبر داد و افزود: مسابقات قهرمانی کونگ فو استان با عنوان یادواره شهدای ورزشکار در رده سنی جوانان، با حضور بیش از ۶۰ فایتر در قالب ۷ تیم به میزبانی زاهدان برگزار شد.وی ادامه داد: کونگ فوکاران ایرانشهر، زاهدان و سرباز رتبه های اول تا سوم این رقابت ها را از آن خود کردند که در نهایت با حضور رئیس هیئت کونگ فو و اساتید و پیشکسوتان استان به نفرات برتر هدایا و نشان مسابقات اهدا شد.

طرح استعدادیابی ژیمناستیک در زابل برگزار شد

مرادبیکی- طرح استعدادیابی ژیمناستیک در رده سنی نونهالان در زابل برگزار شد.رئیس اداره ورزش و جوانان زابل به خبرنگار ما گفت: طرح استعدادیابی با شرکت ۶۰ نونهال ورزشکار زابل و با حضور مسئولان و مربیان ژیمناستیک باشگاه فرهنگی ورزشی امور آب برگزار شد.«مسعود دهمرده» افزود: با توجه به این که رشد و توسعه رده های سنی پایه در هر رشته ورزشی می تواند زمینه ای برای تقویت و رشد آن رشته باشد برگزاری طرح های استعدادیابی گامی بزرگ و اساسی برای توسعه ورزش است.وی ادامه داد: نونهالان شرکت کننده در این طرح استعدادیابی به رقابت با یکدیگر پرداختند که در پایان به نفرات برتر حکم و نشان قهرمانی به رسم یادبود اهدا شد.

درخشش اتومبیلرانان استان در مسابقات قهرمانی کشور

اتومبیلرانان سیستان و بلوچستان در رقابت های قهرمانی کشور در کلاس ۲ موفق به کسب ۲ عنوان قهرمانی شدند.رئیس هیئت اتومبیلرانی و موتورسواری استان به خبرنگار ما گفت: ششمین دوره مسابقات قهرمانی آفرود کشور ۱۳ اسفند ماه در پیست آفرود بابلسر مازندران برگزار شد که در کلاس ۲ محمد نصیر شه بخش از تیم سیستان و بلوچستان مقام اول را از آن خود کرد و حسین کوهکن نیز با پشت سر گذاشتن حریفان خود در جایگاه دوم مسابقات آفرود کشور ایستاد.«محمدتوسلی کیا» افزود: در نتیجه تیمی نمایندگان استان پس از تیم های البرز و قزوین به مقام سوم کشور دست یافتند و کاپ اخلاق این دوره از مسابقات نیز به محمد نصیر شه بخش از تیم سیستان و بلوچستان اختصاص یافت.