



یستان وبلوچستان

پنج‌شنبه ۲۲دی ۱۳۹۵، ۱۲ ربيع الثانی ۱۴۳۸، شماره ۷۲۷

در گفت وگو با بنوی قهرمان ووشوی استان مطرح شد:

افق روشن پیش روی بانوان ووشوکار

ذوالفقاری– ووشو ترکیبی از رزم و هنر است و این مجموعه کامل ورزشی سال هاست که در سیستان و بلوچستان فعالیت می کند و روبه رشد است، این ورزش به خصوص در سال های اخیر روزهای خوشی را در این استان پشت سر گذاشته است و نه تنها در ووشو کشور و حتی فراتر از آن در سطوح بین المللی و آسیایی حرف های زیادی برای گفتن دارد. چندسالی است که روزهای ووشو استان به خوشی سپری می شود و به لطف همدلی اعضای این هیئت تلاش های زیادی برای پیشرفت این رشته ورزشی انجام می شود و همین همدلی به مسئولان این رشته کمک کرده است تا بتوانند ووشو را در میان رده های مختلف سنی گسترش دهند و علاقه مندان به این رشته و استعدادهای آن در شهرستان هاجذب وسایقاتش را در همه نقاط استان برگزار کنند. در سال های اخیر به لطف همدلی و هماهنگی ووشوکاران ومسئولان این هیئت در استان شاهد برگزاری رقابت های کشوری در رده های سنی مختلف به میزبانی این استان وحتی فراتر از آن رقابت های بین المللی و آسیایی بودیم، البته میزبانی زاهدان موفق به کسب عناوین قهرمانی شدند و پرچم جمهوری اسلامی ایران را به اهتزاز درآوردند. به پاس این تلاش و موفقیت با یکی از فعالان این رشته که در دوره های داور ی هم حضور موقی داشته است و قصد دارد این ورزش را تا سطوح پیشرفته مربیگری و داور ی دنبال کند گفت وگویی انجام شد.

علاقه به ورزش های رزمی

«آی‌دا محمدی مقدم» دانشجوی کارشناسی بهداشت عمومی ورزش را از ۹ سالگی بارشته ژیمناستیک آغاز کرد و بعد از آن به دلیل علاقه ای که به ورزش های رزمی داشت و با توجه به این که پدرش نیز رزمی کار

وزنه بردار استان در المپیک رقابت می کند

گروه ورزش– وزنه بردار استان در المپیک پیشکسوتان جهان به میزبانی نیوزلند رقابت می کند.
معاون توسعه امور ورزشی اداره کل ورزش و جوانان به خبرنگار ما گفت: المپیک پیشکسوتان جهان فروردین ماه سال آینده به میزبانی نیوزیلند برگزار می شود که محمد اسحاق نارویی پیشکسوت وزنه برداری استان برای نخستین بار در تاریخ ورزش استان به این رقابت ها اعزام می شود. «ا‌دهم کرده» افزود: رقابت های انتخابی پیشکسوتان وزنه برداری ایران با حضور ۲۵۰ ورزشکار آخر ماه امسال به میزبانی تبریز برگزار شد که این وزنه بردار به همراه ۱۱ نفر دیگر به عنوان اعضای تیم ملی ایران برای شرکت در المپیک انتخاب شدند.



ورزش >>>>



نیز می شود که ووشو نیز با توجه به این که هم باعث افزایش قدرت و هم انعطاف بدن ورزشکار می شود برای بانوان مفید است و مشکلی برایشان ایجاد نمی کند. وی می گوید: با زحمات رئیس هیئت و مربیان هر سال شاهد رشد بیشتر این ورزش در میان همه رده های سنی هستیم و در کنار برگزاری رقابت های استانی مسابقات کشوری را در دو بخش بانوان و آقایان و در همه رده های مختلف سنی میزبانی می کنیم و علاوه بر این در دو سال اخیر شاهد برگزاری رقابت های ووشو غرب آسیا و بین المللی نیز بوده ایم که به طور قطع به توسعه این ورزش استان و همچنین گسترش ورزش در میان مردم کمک زیادی می کند.

حضور پررنگ بانوان ووشوکار

این ووشوکار اضافه می کند: هر دوره آموزشی و سابقه ای که توسط هیئت ووشو استان برگزار می شود از بانوان فعال این رشته برای همکاری دعوت می کنند، همچنین بانوان ووشوکار سیستان و بلوچستان در دوره های داور ی و مربیگری که توسط فدراسیون برگزار می شود حضور پررنگی دارند. به گفته وی، برای اعزام برترین های ووشو استان به مسابقات کشوری رقابت های این رشته ابتدا در شهرستان ها و بعد هم به صورت استانی برگزار و نفرات برتر به منظور شرکت در دور کشوری انتخاب می شوند که می طلبد ووشوکاران با استفاده از همه تلاش خود از امکانات این رشته و فرصتی که برایشان فراهم است استفاده کنند، برنامه های فرهنگی و ورزشی مختلفی نیز در هیئت برگزار می شود که انتظار می رود مسئولان برای برگزاری این گونه برنامه ها از هیئت ووشو استان حمایت کنند. وی با اشاره به اهدافش در این رشته می گوید: مهم ترین هدفم پیشرفت در ووشو در زمینه های قهرمانی، داور ی و مربیگری است و آرزو دارم تا سطوح بین المللی در بخش های مربیگری و داور ی این رشته پیشرفت کنم و امیدوارم به این خواسته ام به زودی دست یابم که البته از همه توانم در این راه استفاده خواهم کرد.

ساندا؛ فعال تر

محمدی مقدم با بیان این که در سیستان و بلوچستان بیشتر بخش ساندا فعال است و روچیه ورزشی ووشوکاران این منطقه در این گرایش بیشتر از تالو است، تصریح می کند: مربیان بسیار خوبی در بخش ساندا در استان داریم که توانسته اند ورزشکاران این رشته را برای کسب عنوان قهرمانی در سطوح ملی و فراملی پرورش دهند و بازیکنان با استعداد و آینده داری نیز در این رشته فعالیت دارند اما در بخش تالو به اندازه ساندا توانسته ایم پیشرفت کنیم، البته در این گرایش نیز استعدادهای خوبی وجود دارد و به تازگی آموزش های آن در استان آغاز شده است که امیدوارم

باهمت و اراده مسئولان و مربیان هیئت ووشو، تالو هم مانند ساندا پیشرفت کند و در آینده شاهد افتخارات این بخش نیز باشیم. وی با اشاره به فواید ورزش برای بانوان بیان می کند: همه رشته های ورزشی برای خانم ها مفید است و نه تنها سلامتی روح و جسم آن ها را به همراه دارد بلکه باعث ارتقای سلامت جامعه

می شود. «مصطفی لک زایی» برگزاری این جشنواره را فرصتی استثنایی برای حضور در اردوهای تیم ملی دانست و اظهار کرد: در راستای برپایی شایسته جشنواره همگانی استعدادیابی ورزشی روز گذشته جلسه ای با حضور مدیرکل و معاونان ورزش و جوانان، رؤسای هیئت های ورزشی مربوطه و مسئولان اجرایی این جشنواره در اداره کل ورزش و جوانان برگزار و درباره برنامه ریزی های انجام

گروه ورزش– جشنواره همگانی استعدادیابی ورزشی استان در پنج رشته به میزبانی زاهدان برگزار می شود. رئیس گروه ورزش های همگانی اداره کل ورزش و جوانان به خبرنگار ما گفت: این جشنواره در رشته های کبُدی، دوومیدانی، تیراندازی، بدمیتون، اتومبیل رانی و موتورسواری با حضور نمایندگان وزارت ورزش و جوانان و استعدادیابان فدراسیون های مربوطه از ۲۷ تا ۲۹ بهمن ماه در زاهدان برگزار

جشنواره استعدادیابی ورزشی در ۵ رشته برگزار می شود

جدول شماره ۷۲۲



۱- پاسخ – شیر– نشانه ۲- برابر – ایمان ۳- دریا – گازی فرار ، بی رنگ و بی بو-مروارید- ویتامین جدولی ۴- رشته کوه اروپا – گریز – از حروف ندا ذره باردار ۵- مخفی- پدر عرب – بیماری قند خون ۶- ستیزه – قادر – ابرار نجار ۷- از شهرهای مازندران ۸- تصدیق بیگانه – راس- جهت – جدید ۹- کاشف روزوی قطب جنوب ۱۰- نابینا – نیکی –

موش رایانه ای ۱۱- ماه پنجم خورشیدی – روشنی – صادرات ۱۲- سد – مادر – خشکی – بم ترین صدای موسیقی ۱۳- برکت – تباهی – کفش تابستانی – شهری در کرمان ۱۴- سرا – نسوان ۱۵- زشت – قایق – هیزم



۱- شرح – خوب – بیگناه ۲- کسی که امری به او تلقین شده – سرپر ۳- کلمه تحسین – تکه – دوستی – حمار ۴- ولی – بوی رطوبت – علامت مغفولی – دیوار گلی ۵- بیمار- مزد- حاشیه ۶- اهلی –

نیاز مندی‌ها

فروش بلوک سیمانی ته پر تیر چه در سریعترین زمان <p>۰۹۱۵۵۰۵۲۴۴۷</p>	جوشکاری سیار و لوله کشی منازل،ادارات وموسسات <p>۰۹۲۱۴۰۶۵۸۸۶</p>	رنگ آمیزی ساختمان با کیفیت و قیمت مطلوب <p>۰۹۳۳۷۶۵۸۴۶۷</p>	طراحی وب سایت <p>۰۹۱۵۸۴۳۷۰۳۴</p>	پوشاک TCM آلمان <p>بورس انواع لباسهای زنانه مردانه ، بچگانه</p>	دوره آموزشی شیوه صحیح تهیه مقالات علمی و تخصصی <p>۰۹۱۵۳۴۰۷۵۸۰</p>
گروه معماری خانه برتر <p>طراحی و دکوراسیون داخلی و نمای بیرونی ساختمان، طراحی آپارتمان، ویلا، منزل مسکونی، محوطه سازی، غرفه های تجاری و غرفه های نمایشگاهی، طراحی پلان و سه بعدی سازی</p> <p>۰۹۳۵۵۱۷۹۸۷۱</p>	تزئینات داخلی نوآوران شرق <p>فروش و طراحی و اجرای انواع دیوار پوش و سقف کاذب pvc،کاغذ دیواری، کف پوش پارکت، کابینت mdf... زاهدان، زیبا شهر، تقاطع ویلا و فرخی</p> <p>۰۹۱۵۳۴۹۳۵۳۹</p>	تالار پذیرایی یاس <p>آدرس: بلوار جمهوری، تقاطع بلوار معلم، بلوار امام حسین(ع)</p> <p>۰۹۰۳۳۳۶۳۲۳۲</p>	فروش لوازم خانگی استوک آلمانی <p>چرخ گوشت، قهوه ساز، چای ساز، خرد کن، آسیاب برقی و... آدرس: چهارراه رسولی ، بازارچه تفتان</p> <p>۰۹۱۵۸۷۶۴۴۳۲</p>	کفش ، کاپشن و غیره ... <p>چهارراه رسولی ، بعدحسین بر ۱۸ ، روبروی پست بانک پاساژ صدف ، غرفه ۱۱۱</p> <p>مدیریت :کاشانی</p> <p>۰۹۱۵۹۴۸۳۹۱۰</p>	آپارتمان فروشی <p>دارای متراژ ۱۱۰ متر، دو خوابه طبقه دوم – پارکینگ ، انباری نورگیر بسیار عالی ، تراس ، کف سرامیک ، آشپزخانه اپن به فروش می رسد . آب و برق – فکوری ۵ شهرستانی ۸</p> <p>۰۹۱۵۵۱۰۷۴۱۹</p>

اخبار

بوکسورهای جنوب شرق کشور در خاش رقابت می کنند

گروه ورزش– بوکسورهای جنوب شرق کشور بهمن ماه امسال به میزبانی خاش به مصاف هم می روند. دبیر هیئت بوکس استان به خبرنگار ما گفت: رقابت های بوکس جنوب شرق کشور در رده سنی نونهالان و نوجوانان با شرکت بوکسورهای منتخب سیستان و بلوچستان، یزد، خراسان جنوبی، بوشر، کرمان و هرمزگان از ۲۸ تا ۳۰ بهمن ماه به میزبانی خاش برگزار می شود. «محمود نهانی» افزود: شرکت کنندگان در این رقابت ها در اوزان ۴۹، ۵۰، ۵۲، ۵۶، ۶۰، ۶۶، ۷۵، ۸۱، ۹۱ و ۹۱+ کیلوگرم به رقابت می پردازند که پیش بینی می شود ۱۰۰ بوکسور در این دوره شرکت کند. وی اظهار کرد: خاش یکی از شهرستان های مستعد این رشته در استان است که به ویژه در رده های سنی نونهالان ونوجوانان حرف های زیادی برای گفتن دارد و به طور قطع برگزاری این گونه رقابت ها باعث توسعه ورزش بوکس در این شهرستان می شود.

تیم منتخب هفته نهم فوتسال سیب و سوران شناخته شد

تیم منتخب فوتسال سیب و سوران در هفته نهم رقابت های فوتسال جام خلیج فارس شناخته شد. رئیس هیئت فوتبال سیب وسوران به خبرنگار ما گفت: تیم فوتسال شندان در حالی صدر نشین جدول هفته نهم این دوره از رقابت ها شد که با کسب ۲۴ امتیاز و ۶۳ گل زده و ۲۷ گل خورده از دیگر تیم ها پیشی گرفت. «عبدالصمد پورمند» افزود: در این مسابقات بانک تجارت نیز با کسب ۱۹ امتیاز دوم و تیم آقا با همین امتیاز و تعداد گل کم تر جایگاه سوم را از آن خود کرد که در جدول رده بندی پس از تیم آفیا، تیم های بنیاد شهید، جایگاه سوخت درازهی، آریا سوران، بهزیستی، ایران خودرو، کهن کرمشاه، پارکینگ امام حسین(ع) و شیشه بری بلوچستان به ترتیب در جایگاه چهارم تا یازدهم ایستاده اند. همچنین از سوی کمیته فنی این دوره از رقابت ها داد محمد سارانی به عنوان بازیکن اخلاق معرفی و عبدا... دهقان نیز به واسطه بازی تکنیکی و زیبای خود به عنوان بهترین بازیکن هفته نهم شناخته شد، خالد دهقان با ۲۸ گل، جاسم جهانپنده با ۲۵ گل، عبدا... دهقان ۲۳ گل، پدرام دهقان با ۱۹ گل و کاظم ناصری با ۱۴ گل نیز عنوان بهترین گل زنان این هفته را از آن خود کردند. وی از برگزاری یک دوره مسابقه فوتسال میان تیم پایگاه استعدادیابی بسیج ناحیه زابل با تیم های فوتسال سیب و سوران خبر داد و گفت: این دوره از بپکارا ها به صورت تدارکاتی از اول بهمن ماه امسال به مدت ۳ روز در سالن ورزشی شهید دهواری سیب و سوران برگزار می شود. وی ادامه داد: از اهداف برگزاری این مسابقات می توان به توسعه تعامل ورزشی در میان بازیکنان، ایجاد انگیزه و آمادگی در آنها برای حضوری قدرتمند در رقابت های استانی اشاره کرد.

۴۸ ووشوکار استان در راه مسابقات کشوری

۴۸ ووشوکار استان در رده های مختلف سنی از سیستان و بلوچستان به مسابقات کشوری اعزام می شوند. رئیس هیئت ووشو استان به خبرنگار ما گفت: ۴۸ ووشوکار برتر استان در رده های سنی نونهالان، نوجوانان، جوانان و بزرگسالان در دو بخش آقایان و بانوان در رقابت های قهرمانی کشور (انتخابی تیم ملی) شرکت می کنند. «عباس شبیک» افزود: رقابت های قهرمانی ووشو کشور در رده نونهالان، نوجوانان و جوانان در بخش آقایان از ۱۰ تا ۱۲ بهمن ماه به میزبانی استان فارس و مسابقات بانوان در قم برگزار می شود، آقایان بزرگسالان نیز در اصفهان و بانوان به میزبانی البرز به مصاف حریفان خود می روند. وی ادامه داد: این ۴۸ ووشوکار پس از برگزاری رقابت های استانی میان برترین های شهرستان های فعال در این رشته انتخاب شدند که در صورت تأمین اعتبار عازم رقابت های کشوری می شوند اما در صورتی که اعتبارات کافی جذب نشود تنها قادر به اعزام یک سوم این افراد خواهیم بود. وی اظهار کرد: اردوی آماده سازی تیم های ووشو استان با حضور افراد مستعد این رشته از شهرستان های ایرانشهر، هیرمند، خاش و سرباز در خانه ووشو زاهدان در حال برگزاری است. وی خاطر نشان کرد: نفرات برتر مسابقات قهرمانی ووشو جوانان کشور به اردوی تیم ووشوی جوانان ایران به منظور حضور در مسابقات آسیایی کر جنوبی دعوت می شوند.

مسابقات دوگانه در زاهدان برگزار می شود

رقابت های دوگانه ویژه نیروهای انتظامی، در زاهدان برگزار می شود. رئیس هیئت سه گانه استان به خبرنگار ما گفت: این رقابت ها با همکاری مشترک فرماندهی انتظامی استان، معاونت تربیت آموزش و اداره تربیت بدنی در رشته های دو دویمانی و دوچرخه سواری با سلاح ۲۸ دی ماه در زاهدان برگزار می شود. «عزت ا... احسان فره» افزود: با توجه به گرایش هیئت سه گانه سیستان و بلوچستان به واحدهای نظامی و انتظامی در این دوره از رقابت ها ۱۸۰ نفر در ستاد فرماندهی انتظامی استان رقابت می کنند. وی با اشاره به صعود ۱۴ پله ای این هیئت از سال ۹۴ از امسال اظهار کرد: رتینگیب هیئت سه گانه استان تا سال گذشته عدد ۲۹ بود که امسال با رشدی قابل توجه جایگاه این استان به ۱۵ رسیده است. وی درباره نشست صمیمانه اخیر این هیئت، با رئیس فدراسیون سه گانه نیز اظهار کرد: در نشست که در دفتر رئیس فدراسیون سه گانه برگزار شد، محمدعلی صورت ضمن ابراز خشنودی از اقدامات تاثیر گذار و قابل توجه هیئت سه گانه استان برای رشد و گسترش هر چه بیشتر این ورزش در استان پیشنهادهایی را مطرح کرد.

دانستنی های ورزش

دویدن با پای برهنه و یا کفش؟

تحقیقات اخیر نشان می دهد که دویدن و پیاده روی بدون استفاده از کفش و با پای برهنه باعث بهبود و تقویت عضلات ناحیه مچ، ساق و کف پا می شود. طرفداران این ادعا بر این اعتقادند که استفاده از کفش باعث تنبیلی در عضلات ناحیه پاها و در نتیجه سستی و آسیب در تاندون ها و مفاصل این نواحی در طولانی مدت می شود. همچنین کاهش در توانایی تثبیت و تعیین موقعیت پاها نیز از نتایج استفاده از کفش در حین تمرین است. دسترسی به محیطی برای دویدن بدون کفش در زندگی روزمره به راحتی در دسترس نیست بنابراین توصیه می شود ورزشکاران از کفش های سبک با کفی که قابلیت خم شدن دارد و نرم و مستحکم است استفاده کنند.
منبع: اکا ایران