

برپایی مسابقات کشتی آزاد جام تختی در لارستان

فدراسیون کشتی اعلام کرد که میزبانی جام تختی را به شهر لارستان واگذار کرده است. در حالی که استان فارس در این سالها در رشته فرنگی یکی از قطبهای اصلی و فعال کشتی کشور بوده که ملیپوشان متعددی در مسابقات رسمی و بینالمللی داشته است. سامان خویباری رئیس هیئت کشتی استان فارس در این رابطه که لارستان چطور توانست میزبانی جام تختی را در ساله که المپیک برگزار می شود از فدراسیون کشتی بگیرد به خبرنگار تسنیم گفته طی سفرهایی که به شهرستانهای استان داشتیم، لارستان در کشتی آزاد سابقه خوبی دارد و مسئولان نیز مایل بودند میزبانی مسابقات را در دست بگیرند. محمد رضا سگزیور که سال گذشته سوم دانشجویان جهان بود هم از همین شهر است. آن‌ها به تازگی سالن مجهری را ساخته که بازی فوتسال تیمهای ملی ایران و روسیه نیز آن جا برگزار شد. این سالن چند منظوره



آمادگی شیراز برای میزبانی از رقابتهای آسیایی هندبال



تلاش‌های صورت گرفته پس از ۱۸ سال میزبانی دهمین دوره مسابقات هندبال نوجوانان قهرمانی آسیا و انتخابی جهان به کشورمان واگذار شد. علیرضا پاکدل گفت: کنفدراسیون هندبال آسیا هم به صورت رسمی شهر تاریخی و فرهنگی شیراز را به عنوان میزبان مسابقات انتخاب کرد. وی عنوان کرد: ۱۳ کشور آسیا در این مسابقات حاضر خواهند شد و قطعا این موضوع نیاز به حمایت‌های ارزشمند استاندار فارس دارد.

داشته شد و پیگیری‌های سرپرست ورزش فارس و همراهی وزیر ورزش و جوانان که خودشان تاکید دارند که میزبانی‌ها خارج از تهران و در شهرهای دیگر برگزار شوند، هم به خرج دهند تا بتوانیم شاهد میزبانی سالان ۶ هزار نفری از رقابتهای نوجوانان آسیا باشیم.

او در خصوص وضعیت سالان ۶ هزار نفری شیراز گفت: آن طور که ما در جریان هستیم، این سالان کارهای زیاد دیگری برای بهره‌برداری ندارد و آمینوریم به زمان مسابقات برسد و میزبانی رویداد به این مهمی را در جایی که در شان ورزش استان و کشتیور است، برگزار کرد.

میزبانی آسیایی پس از ۱۸ سال

رئیس فدراسیون هندبال بیان کرد: با

هندبال فارس و شیراز نیاز به حامی مالی دارد

رئیس فدراسیون هندبال در گفت‌وگو با خبرنگار ایسنا بیان این که فارس از دیرباز در هندبال کشور حضور داشته است و در حال حاضر هم وضعیت مطلوبی در این رشته ورزشی دارد، گفت: هندبال فارس سال قبل در لیگ دسته یک وضعیت خوبی داشت و این آمینوری وجود دارد که در سال آینده هم با همت مسئولان استان حضور درخشانی داشته باشد. این استان از فصل آینده دو تیم در لیگ برتر آقایان و یک تیم در لیگ برتر بانوان خواهد داشت. علیرضا پاکدل افزود: البته مشکل کمبود حامی مالی در استان فارس هنوز

پس از سالها تلاش، برگزاری دهمین دوره مسابقات هندبال نوجوانان قهرمانی آسیا به کشورمان ایران واگذار شد و شهر شیراز میزبانی این رقابتهای را از ۱۳ تا ۲۴ شهریور سال جاری به عهده گرفت

وجود دارد و آمینوریم این مشکل حل شود تا اوضاع تیمهای استان بهبود یابد. وی در خصوص میزبانی این استان از مسابقات آسیایی نوجوانان و این که فدراسیون هندبال چه کمکی در این زمینه خواهد کرد، ادامه داد: درست است که فدراسیون‌ها در بحث زیرساخت‌ها نمی‌توانند

وجود دارد و آمینوریم این مشکل حل شود تا اوضاع تیمهای استان بهبود یابد. وی در خصوص میزبانی این استان از مسابقات آسیایی نوجوانان و این که فدراسیون هندبال چه کمکی در این زمینه خواهد کرد، ادامه داد: درست است که فدراسیون‌ها در بحث زیرساخت‌ها نمی‌توانند

شفاف‌سازی مالی فوتبال فارس

پیشکسوت فوتبال فارس عقیده دارد شفاف‌سازی مالی هیئت فوتبال یکی از مهم‌ترین مسائلی است که توسط اهالی فوتبال باید مطالعه شود. فخرود آصف نخعی در گفت‌وگو با خبرنگار ایسنا بیان این که ایجاد سرمایه اجتماعی برای هیات فوتبال، امری حیاتی برای رهبری فوتبال استان است، گفت: فاکتورهای کاهنده اعتبار هیات فوتبال استان، امور مالی غیرشفاف، نبود روابط اجتماعی متناسب باشان فوتبال و نبود مدیریت آتی نگر بوده است. وی افزود طی دهه اخیر، هیات فوتبال استان بدون آن که در صدد ایجاد منابع مالی پایدار باشد، تکمیلش بر دریافت وجه از باشگاهها به عناوین مختلف بوده است. آصف در این‌باره توضیح داد: البته این که از باشگاهها برای برگزاری مسابقات، خرید و فروش امتیاز یا تمدید مجوز، هزینه‌هایی مرتبط دریافت شود، امری غیر معمول نیست؛ به خصوص که به دهه‌ها علت مانند کیفیت پایین ورزشگاه‌ها برای سرویس دهی به تماشاچیان، مشکلات اجتماعی و اقتصادی و کیفیت فنی نازل مسابقات و... هیئت فوتبال فارس با کاهش منابع مالی روبه‌رو است. مسئول پیشین کمیته استعدای هیئت فوتبال استان ادامه داد: مسائلی مانند ۳ درصد قرارداد کارها و بازیکنان تیمهای لیگ بزرگسال که طی بیش از ده سال، می‌توانست مبالغی میلیاردری نصیب هیات فوتبال کند یا حق خروجی بازیکنان از استان یا سهمیه فروش امتیاز تیم‌های داخل و خارج استان و یا هزینه کلان برای آماده‌سازی چمن مسابقه برای حداکثر دو تیم لیگ، محل اقبال است. وی با اشاره به این که در همان درآمدهای پندست آمده نیز به هیچ عنوان در عرصه سرمایه‌گذاری استفاده نشده است، گفت: طی این سالها به هیات فوتبال شهرستانها هیچ‌گونه کمک سازمان یافته‌ای نشده است. غرض از بیان این موضوع این بود که هیات به علت عدم شفافیت در امور مالی و فرار از ساماندهی کردن این امور، فقط دست گیرنده داشته است. وی افزود: خوشبختانه فوتبال استان ما آتقدیر ثروتمند است که کلیه هیات‌ها بدون این که فشار زیادی به‌خود بیاورند، می‌توانند از درون فوتبال استان منابعی به میزان کافی برای خود دست و پا کنند.

پیشکسوت فوتبال فارس، یکی از منابع مهم و پایدار مالی هیات فوتبال هر استان را کسب ۳ درصد مبلغ قرارداد بازیکنان و مربیان حاضر در مسابقات کشوری عنوان کرد و گفت: این مبلغ که باید توسط خود دریافت کنندگان و چه پرداخت شود، سالانه حداقل مبلغی حدود ۱۰ میلیارد ریال خواهد شد که می‌توان به راحتی کلیه مسابقات رده‌های سنی سطح استان را رایگان برگزار کرد.

سیاخ دارنگون با کمبود امکانات ورزشی روبه‌رو است

مسئول بخش ورزشی سیاخ دارنگون شهرستان شیراز با اظهار این که کمبود امکانات ورزشی، به اجبار ورزشکاران این منطقه را برای تمرین به شیراز می‌کشاند، گفت: از مسئولان محترم استان فارس تقاضا داریم به فکر علاقه‌مندان ورزش در این شهرستان خوش آب و هوا هم باشیم. حسن عابدی در مصاحبه با خبرنگار ایسنا بیان

کرد: با توجه به استعدادهای درخشان این منطقه که ۱۴ هزار نفر جمعیت و ۲۴ روستا دارد نیاز مبرم به ساخت و تجهیز چندین مجموعه ورزشی به ویژه سالن چند منظوره داریم. وی ادامه داد: با وجود آن که جاده این منطقه بسیار خطرناک است و آمار تلافات آن بارها گزارش شده ورزشکاران برای انجام تمرینات خود مجبور هستند این مسیر خطرناک را به سمت شیراز طی کنند که باید برای حل این مشکل هرچه زودتر فکری اساسی کرد. عابدی افزود: هم‌اکنون امکانات ورزشی این بخش تنها پنج زمین خاکی فوتبال و یک زمین چمن مصنوعی مینی فوتبال است که در فصل زمستان زمین‌های خاکی گل آلود می‌شوند و در تابستان هم گرد و غبار برای ورزشکاران مشکلات زیادی ایجاد می‌کنند. وی با این وجود چند بازیکن به تیمهای ملی فوتبال پایه از این بخش دعوت شدند که نیاز است این استعدادهای پنهان پر دیده شوند و شایستگی این را دارند که یک زمین فوتبال مجهز داشته باشند. مسئول ورزش بخش سیاخ دارنگون شیراز عنوان کرد: بانوان این منطقه هیچ امکانات ورزشی ندارند و تنها یک باشگاه ورزشی وجود دارد که آن هم مربوط به بخش خصوصی است و به هیچ وجه کفاف نمی‌دهد. عابدی در پایان گفت: این منطقه خوش آب و هوا جایزیه‌های گردشگری زیادی دارد. از این رو در ایام تعطیلات بسیاری به این منطقه سفر می‌کنند اما فاقد امکانات هستیم.

وداع ایستایش فارس با لیگ برتر فوتبال بانوان

تیم ایستایش کران فارس تنها نماینده این استان در لیگ برتر در حالی با سطح اول فوتبال ایران وداع نمود که حرفش خاتون بم برای دهمین بار جشن قهرمانی خود را در شیراز برپا کرد تا فارس در لیگ برتر هیچ تیمی نداشته باشد و سناریوی محرومیت استان در این زمینه تکمیل شود. سرمربی ایستایش فارس به ایرنا گفت: شهرداری شهر شیراز سال ۱۴۰۱ مبلغ ۲۰ میلیارد ریال برای تیم ما مصوب کرد و به شورا رفت اما با صحبت‌های سرپرست اداره ورزش و جوانان شیراز به ۱۰ میلیارد ریال کاهش یافت که این رقم به هنوز دریافت نشده و اگر این مبلغ را در اختیار داشتیم چندین بازیکن با تجربه می‌گرفتم تا بازیکنان جوان تیم فشار نیاید و نتیجه را هم از آن خود می‌کردیم. همانگونه که انتظار می‌رفت در این دیدار زور بازیکنان جوان تیم ایستایش به تیم خاتون بم نرسید و در نهایت این بازی با نتیجه ۶ بر یک به سود خاتون بم پایان یافت و بازیکنان این تیم جام قهرمانی را بالای سر بردند. مهدی تاج رئیس فدراسیون فوتبال در حاشیه این بازی به خبرنگار ایرنا در مورد افزایش تعداد تیم‌های لیگ برتر بانوان گفت: می‌کوشیم تا تیم‌ها در لیگ برتر افزایش یابند و یک بار دیگر تیم فارس بتواند هرچه



بیشتر شایستگی‌های خود را نشان دهد. سقوط تیم ایستایش فارس از لیگ برتر که پیش‌تر بازیکنانش بومی و جوان هستند سرمایه‌ای است که به هدر رفت و بعید است به این زودی‌ها با این وضعیت آشفته بازار فوتبال فارس که به صورت سرپرستی اداره می‌شود شاهد حضور تیمی از فارس در لیگ برتر بانوان باشیم. با سقوط تنها نماینده فارس چند بازیکن خوبی هم که در این استان باقی مانده‌اند همچون اسدای گدشته بر خلاف میل مطاعتی شهر و کاشانه‌شان ارتزک می‌کنند و راهی دیگر تیم‌های لیگ برتری سایر استان‌ها می‌شوند تا این قهصه پرعصه فوتبال فارس همچنان ادامه داشته باشد.

برگزاری مسابقات ورزشی فرهنگیان کشور در فارس

آموزی با حضور ۵ هزار و ۹۶۹ دانش آموزان دوره ابتدایی در قالب ۶۳۹ تیم برگزار خواهد شد. وی بیان کرد: دانش آموزان دوره‌ی ابتدایی در رشته‌های فوتبال، والیبال، بسکتبال، هندبال، دو و میدانی، طناب‌چرخ، تنیس روی میز، بدمتنون، ژیمناستیک، طناب‌زنی، بازی‌های فکری، جشنواره پدر و پسر، مادر و دختر و مرشد خوانی و زورخانه‌ای ویژه پسران و دانش آموزان متوسطه اول در رشته‌های شنا، دو و میدانی، ژیمناستیک، بازی‌های فکری و کشتی آزاد و فرنگی ویژه پسران به رقابت خواهند پرداخت.



مناسبت هفته بزرگداشت مقام معلم در بخش آقایان در رشته‌های فوتبال، والیبال، تنیس روی میز و کوهپیمایی و در بخش بانوان در رشته‌های والیبال، تنیس روی میز و کوهپیمایی با حضور ۲ هزار و ۷۰۰ فرهنگساز در قالب ۲۶۶ تیم، نیمه دوم خرداد ماه به میزبانی شیراز برگزار می‌شود. ابودر زیدآبادی نژاد تاکید کرد: جشنواره فرهنگی ورزشی دانش

معاون تربیت بدنی و سلامت آموزش و پرورش فارس گفت: به مناسبت هفته بزرگداشت مقام معلم در اردیبهشت ماه جشنواره مسابقات ورزشی دوره‌ی ابتدایی و متوسطه استان فارس و همچنین فرهنگیان سراسر کشور در شیراز و سایر شهرهای استان برگزار خواهد شد. به گزارش ایسنا، سید کاظم حسینی در طی جلسه شورای ورزش مدارس استان عنوان کرد: شورای ورزش مدارس به منظور زمینه‌سازی تحقق اهداف ساحت‌های نظام تعلیم و تربیت به ویژه تربیت زیستی و بدنی شکل گرفته است. وی ادامه داد: هدف از برگزاری منظم این جلسات، الهام گرفتن از مفاد مرتبط سند تحول، برنامه‌های پنج‌ساله توسعه و سیاست‌های کلی نظام در حوزه تربیت بدنی در راستای رشد و اعتلای ورزش در بین دانش آموزان است. حسینی همچنین افزود: به همین مناسبت همایش کوهپیمایی فرهنگیان و صعود به قله بل واقع در شهرستان اقلید با حضور فرهنگیان استان ۸ همجوار در اردیبهشت ماه برگزار خواهد شد. رئیس اداره تربیت بدنی و فعالیت‌های ورزشی آموزش و پرورش فارس نیز گفت: مسابقات ورزشی مرحله کشوری فرهنگیان به



گرم کردن و سرد کردن؛ دو اصل جدایی ناپذیر از ورزش

گرم کردن و سرد کردن دو مرحله اساسی از تمرینات ورزشی هستند که بدن را برای شروع تمرین آماده و پس از آن نیز آرام می‌کنند. در صورت عدم رعایت این دو مورد، بدن تحت فشار استرس قرار گرفته و بر عضلات و مفاصل ضربه می‌خورد. گرم کردن قبل از تمرین اصلی، مجموعه‌ای از حرکات ساده است که فرد می‌تواند حتی صبح بعد از بیدار شدن از خواب به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه انجام دهد. این تمرینات ساده به بیار شدن مفاصل، ماهیچه‌ها و ارتباط کمک کرده و شما را برای تمرین اصلی آماده می‌کنند. گرم کردن علاوه بر پیشگیری از بروز آسیب دیدگی‌ها کارایی بدن را به شدت بالا می‌برد. سرد کردن نیز بخشی مهم از تمرین است که بدن را از حالت تنش به حالت استراحت می‌رساند. از این طریق، دمای بدن به حد مطلوب کاهش می‌یابد و سلول‌های عصبی آرام می‌شوند. انجام تمرینات کششی پس از هر نوبت ورزش احتمال آسیب دیدگی، بیخ خوردگی، گرفتگی و درد را کاهش می‌دهد. اگر فردی بعد از انجام تمرینات سنگین بدن را سرد نکند، روز بعد عضلات چهار سر او نمی‌توانند به خوبی فعالیت کنند و شخص دچار مشکلات حرکتی می‌شود. سرد کردن بدن به عضلات کمک می‌کند تا ریکاوری بهتری داشته باشند و به حالت عادی بازگردند. البته سرد کردن زمانی امری مطلوب محسوب می‌شود که ضربان قلب به آرامی کاهش یابد و سرعت حرکت به تدریج کم شود. سرد کردن به صورت متوسط باید ۵ تا ۱۰ دقیقه به طول بینجامد اما اگر ضربان قلب شما همچنان بالا بود مدت زمان طولانی‌تری این کار را انجام دهید. گرفتن دوش آب یخ بعد از ورزش نیز به ریکاوری بدن کمک بسزایی می‌کند.

بازگشت تیم فجر سپاسی شیراز به رده دوم

تیم‌های خیر، چادرملو، فجر سپاسی و نفت مسجد سلیمان برای صعود به لیگ برتر اظهار داشت: در چندین هفته اخیر با تیم‌های رقابت‌کننده برای فرار از سقوط یعنی خوشه طلایی، شاهین بندر عارمی و دریا کاسپین بابل بازی داشتیم. به جز شاهین، دو بازی دیگر را با اختلاف یک گل بردیم. کار در لیگ یک بسیار دشوار و طاقت فرسا است. وی با اشاره به فاصله کم شاگردانش با لیگ برتر در فصل گذشته لیگ یک خاطر نشان کرد: فجر

مزایای باورنکردنی ورزش پیلاتس

پیلاتس ورزشی استقامتی است که از ترکیب تمرین‌های باستانی یونانی و مدیترانه شرقی تشکیل شده و در سال‌های اخیر بسیار مورد توجه ورزش دوستان قرار گرفته است. این ورزش موجب افزایش قدرت عضلات و بالا رفتن سطح خود آگاهی از شرایط بدن شده و با هدف کار کردن عضلات ستون فقرات، لگن و سینه انجام می‌شود. از جمله ویژگی‌های پیلاتس سرعت آرام، توجه به تنفس و تمرکز روی عضلات می‌باشد. تنفس صحیح، بدن را از اکسیژن اشباع کرده و انرژی‌بخشی و فواید تمرین را چندین برابر خواهد کرد. سرعت آرام تمرین به شما کمک می‌کند تا هرچه پیش‌تر بر روی احساسات خود تمرکز کنید و شدت تمرین را به سمت گروه‌های عضلانی مناسب هدایت نمایید. همچنین انجام پیلاتس به شما این امکان را می‌دهد که تسکین عضلانی مطلوبی داشته باشید و استرس و تنش عصبی را کاهش دهید و متابولیسم بدن‌تان را بهبود بخشید. پیلاتس عملکرد سیستم‌های تنفسی، قلبی عروقی و عصبی را بهبود می‌بخشد. عملکرد هورمون‌های استرس آدرنالین و کورتیزول را نیز متعادل کرده و ترشح گلوکز را در خون کاهش می‌دهد. دیگر فواید پیلاتس می‌توان به بهبود گردش خون اشاره کرد که خون‌رسانی به تمام اندام‌ها و بافت‌های بدن را تنظیم کرده و از این طریق تأثیر مثبتی بر عملکرد دستگاه گوارش خواهد داشت. انجام منظم پیلاتس فرم بدن را بهبود می‌بخشد. در واقع انجام تمرینات با سرعت آهسته همراه با تنفس صحیح به شما این امکان را می‌دهد تا از گروه‌های مختلف عضلانی استفاده کنید و لایه‌های عضلانی سطحی و عمیق را درگیر نمایید و همین موضوع باعث می‌شود بدن‌تان شکل بهتری بگیرد. پیلاتس برای ریکاوری نیز بسیار مناسب است. علاوه بر آن، بر روی عضلات و ستون فقرات تأثیر مثبت دارد و می‌تواند در درمان کمردرد مفید واقع شود. ناگفته نماند که افراد دارای پوکی استخوان، خطر بروز خونریزی در بدن، آسیب‌های ستون فقرات، پارگی و رگ به رگ شدن رباط، شکستگی‌های درمان نشده، بیماری‌های قلبی و عروقی، صرع و بیماری روانی شدید نباید این ورزش را انجام دهند.

