

صعود گروه کوهنوردی آبفای «هرمزگان» به قله ی لاله زار کرمان

گروه کوهنوردی کمیته فرهنگی ورزشی آبفا به قله ی لاله زار کرمان صعود کردند. این گروه ۱۲ نفره که هفته گذشته مازم منطقه ی لاله زار واقع در ۱۴۵ کیلومتری کرمان شده بودند، توانستند با موفقیت به قله ۴۳۵۱ متری لاله زار صعود نمایند. شایان ذکر است : صعودکنندگان این گروه کوهنوردی شامل آقایان اردشیرسلطانی ،برزوقلعی ،حمید صادقی ، آیین تاج بخش، رحمت پنهانی ،پور عباس پاکری، ابراهیم زارعی ،حسین یارویان و مانا فرزین ،حنیفه پاکاری، سافرمجنون و فاطمه غلامزاده بودند.



کلاس مربیگری درون استانی فوتبال

کلاس مربیگری درون استانی فوتبال برای مربیان تجربی به مدت ۴ روز در بندرعباس تشکیل شد. کامبیز رحیمی مدرس این کلاس به خبرنگار دریا گفت:این کلاس برای مربیان تجربی تشکیل گردیده که در این کلاس اصول دفاع،آمادگی جسمانی،فرایند مربیگری و دفاع تیمی ، سه لحظه مهم در فوتبال ، پرس و تاکتیک های تهاجمی که هر روز ۳ ساعت تئوری و ۴ساعت عملی تدریس می شود. کامبیز رحیمی اظهار داشت:پس از موفقیت مربیان در این کلاس به آنان گواهینامه مربیگری درون استانی اعطا می شود که این مربیان می‌توانند از مدرسه فوتبال تا لیگ برتر استانی مربیگری کنند. وی ادامه داد:نخستین کلاس مربیگری در بخش رودخانه در تیر ماه ۸۸ تشکیل شد که به دنبال آن در شهرهای میانب،بندرلنگه ادامه یافت ودر سالجاری این کلاس در میانب و بندرعباس برگزار گردید.

حضور استاندار «هرمزگان» در اداره کل تربیت بدنی استان



استاندار هرمزگان به اتفاق فرما نذاریبدر عباس، روابط عمومی استاندارو جمعی از خبرنگاران و همراهان با حضور در اداره کل تربیت بدنی انز نزدیک با پرسنل این اداره کل دیدار و به بررسی مسائل ومشکلات آنها پرداخت.مدیر کل تربیت بدنی ضمن خیرقدم حضور استاندار و همراهان به عملکرد اداره کل را به اختصار تشریح کرد.

استاندار هرمزگان ضمن تبریک اعیاد شعبانیه از تلاش و کوشش های پرسنل ورزش استان قدردانی و اظهار داشت:ورزش از ملزومات جامعه است و این امر باید در بین مردم و خانواده ها رواج داد.

استاندار افزود: باید تمامی هم و غم خود را برای ورزش صرف نمایم تا ورزش استان متحول شود.وی خاطر نشان کرد: ظرفیت و پتانسیل ورزشی استان بالاست و باید با یک برنامه ریزی اساسی ودقیق و با همکاری کلیه پرسنل خدم این استان ودر جهت پیشبرد بهتر شدن ورزش استان تلاش وكوشش نمایم. وی همچنین کلیه دستگاه های اجرایی استان را موظف به اولویت بخشیدن به ماده ۱۱۷ قانون اساسی در خصوص رفع مشکلات ورزش استان بر شمرد. هاشمی تختی ادامه داد: صنایع بزرگ باید در جهت پیشرفت و توسعه استان پیش از پیش تلاش و کوشش نمایند و پیش قدم باشند.استاندار هرمزگان گفت:با توجه به حضور تیم های ورزشی در لیگ برتر خاطر نشان ساخت: باید تیم های بیشتری در لیگ های برتر در سطح کشور از استان شرکت کنند وحضور دو تیم فوتبال شهرداری و الومینیوم در لیگ سوپر اول با فعالیت و برنامه ریزی صحیح مدیران آن بتوانند در لیگ برتر صعود کنند. هاشمی تختی با اشاره به فعالیت باشگاه ها در سطح استان اظهار داشت: ورزش استان با تلاش مسئولان ومدیران باشگاه ها آنگنان پیشرفت کنند که باشگاه ها از لحاظ مالی دیگر دغدغه ای نداشته باشند که این کار مستلزم کارگروهی باشگاه ها و اداره کل تربیت بدنی است.

حرف های حسابی

✓فرز انگان سخن نمی گویند،بلکه با استعدادان سخن می گویند و تهی مغزان بگو مگو می کنند .

✓ سختی های بزرگ به آدمی نیرویی دو چندان می بخشد .
ارد بزرگ

بازی ضد حمله

تمرین ۳

۱-تکات اصلی در تمرین تکنیکی و تاکتیکی: بازی بدون توپ،حفظ توپ،انتقال بازی،پاس کوتاه و بلند،مقابله تک به تک و تغییر ریتم بازی

۲-وضعیت جسمانی: استقامت هوازی

۳-تعداد بازیکنان/وسایل مورد نیاز: ۱۶ تا ۱۸ بازیکن GK+۱۰۰ عدد قیف (مخروط)، توپ و دست کارور

۴-زمان آژم: ۷ زمان ۲ دقیقه ای همراه با ۱ دقیقه استراحت فعال ۱۵۰، ضربان در دقیقه

۵-سازماندهی:زمین بازی به مابین دو محوطه جریمه منقسم می شود.در این محوطه ۵ دروازه

از میان ۱۱نشریه فعال استان تعداد ۵ نشریه دارای دبیر سرویس ورزشی و صفحه ای ثابت وکامل ورزشی هستند.

صبح ساحل که در هفته ای سه شماره منتشر می کند و یک صفحه کامل به ورزش استان اختصاص می دهد. روزنامه 'دريا'نیز که روزانه منتشر می شود تازگی ها به طور جدی وارد این عرصه شده وهر روز صفحه ی برای ورزش دارد،ندای هرمزگان،بندر،ندای جوان،ازورزش غافل نشده دیگر نشریات مانند گامرون،سفیر،مرجان و ماهنامه نگاه روز نیز که در قالب مجله منتشر می شود صفحاتی را به ورزش اختصاص می دهد.

افرادى که مدعى هستند که صفحه‌هاى ورزشى در روزنامه‌ها و هفته‌نامه‌هاى استان مخاطب چندانى ندارد بهتر است که با یک نظر سنجى از خوانندگان نشریات استانى به میزان علايق آن‌ها به حوزه‌هاى مختلف بى برده تا برايشان مشخص

وضعیت و جایگاه ورزشی نویسان در رسانه محلی

شود که بخش ورزشی روزنامه ها و هفته نامه های محلی از چه جایگاه مستحکم و قابل اعتنایی برخوردار است.

از همین رو بوده که اهمیت حوزه ورزشی باعث شده تا قریب به اتفاق مدیر مسئولان و سر دبیران این جراید به طور ثابت هفتگی و مدام چراغ صفحه ی ورزشی نشریه خود را روشن نگه بدارند.

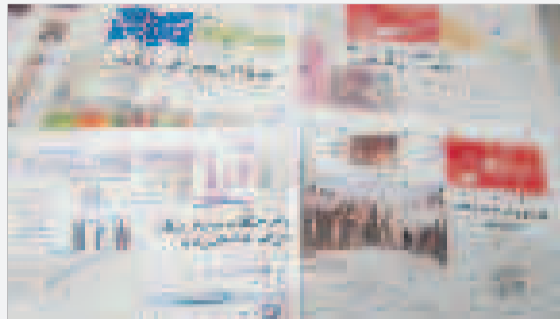
اهمیت ورزش چنان شده که این حوزه با تحمیل خود پراز یادداشتها ومطالب مختلف هفتگی و روزانه در آورده است وحتی بعضی مواقع خوانندگان شاهد غیبت صفحات دیگر باشند ولی هیچگاه صفحات ورزشی این نشریات تعطیل و قطع نشده و چه بسا که بیشتر اوقات شاهد آن هستیم که صفحات ورزشی نشریات از یک صفحه تجاوز کرده و به دو صفحه رسیده اند.ضمن اینکه در غالب اوقات تیتر یک اخبار و رخدادهای ورزشی اختصاص یافته و به ندرت می بینیم که در صفحه اول و پرتیرین

جاگذاری شود.در هر گوشه هر محوطه جریمه یک دروازه مخروطی به عرض ۲ تا ۳ متر در خط وسط یک دروازه در طرفه که در درون آن یک GK جایگزى نموده قرار داده می شود.

در یک بازی ۷ در مقابل ۱۷تا ۹×۶) یک تیم بر روی ۵ دروازه حمله می کند.درحالی که تیم دیگر با مشارکت دروازه بان حفظ توپ می نماید. بعد از گذشت زمان تعیین شده وظایف عوض شود .

۶-توضیح و اصلاح:تیمی که به حفظ توپ مشغول است می بایست پیوسته در این فکر باشد،که به سرعت در زمین بازی پخش شوند وماهرانه به انتقال بازی مشغول شوند.این درحالی است که در اغلب اوقات GK به عنوان کسی که باعث برتری عددی می گردد به آنها اضافه می شود.

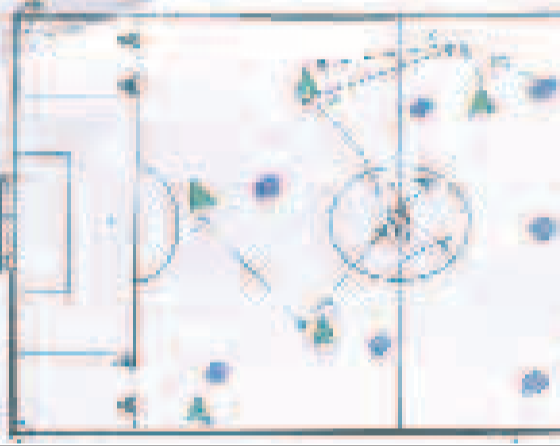
۷-امکانات دیگر: -هر تیم فقط بر روی ۲ دروازه



به همین جهت بیشترین فشار متوجه دبیران سرویس ورزشی می باشد از طرفی با توجه به اخبار لحظه به لحظه و رخدادهای ورزشی ولزوم درج به موقع گزارش ونتایج رویدادهای ورزشی که دارای باری با تاریخ مشخص مصرف است.این خبرنگاران هستند که زیر بار بیشترین فشار برای رساندن به موقع مطالب خود به دفتر نشریه هستند. به طوری که تا آخرین لحظه و تا آخرین لحظات صفحه آرایى وبستن نشریه وارد دفتر می شود

امروز شرایط ورزشی پردازان که مجبورند در شرایطی سخت چراغ نشریات طرف قرارداد خود را روشن بدارند.مدیر مسئولان شاید با دیده اغراض به دبیران سرویس های دیگر نشریه به دلایلی قادر به تامین خوراک رسانه ای حوزه خود در نشریه طرف همکاری برخورداران و پیگیران و کتاب سرویس ورزشی چیزی دیگر است.دیگران این صفحه ملزم به بستن روزانه وهیترنگی صفحه خود هستند

■ **ادامه دارد**



در یک نیمه زمین به اضافه دروازه وسط بازی و دروازه وسط بازی کنند-یک تیم بر روی دروازه وسط بازی می کند و تیم دیگر بر روی ۴

- هر تیم بر روی ۲ دروازه یک طرف بازی(یک دروازه مخروطی.

رضاً ُ به مقام قهرمانی دست یافت. در ادامه برای انجام تیمی قانندی و ُرحیمی ُسرپرست تیم شدند.همچنین مذم یار و یاور تیم بودند. ُرحیمی اظهار داشت: در جام شهدای کاوه قهرمان و نایب قهرمان شدیم و بعد از ُخوشرویی ُ مربیگری آن به عهده گرفتیم و در جام ُیوسف رضا ُقهرمان شدیم .در این تیم سسگری(دروزه باز) ،مرحوم ُمنصور زارعی ، کیومرث رحیمی ، ابراهیم زارعی ُ رکن های اصلی تیم بودند و در تیم منتخب استان انتخاب شدند.



ورزشی

- سال نهم**
- شماره ۱۵۴۲**
- دوشنبه**
- ۲۸ تیر ۱۳۸۹**
- ۷ شعبان ۱۳۳۱**
- ۱۹ جولای ۲۰۱۵**

■ **دبیر صفحه**: حسین نارنجی نسب

طالع بینی

در محل کارتان تغییراتی ایجاد شده است.اما از این که انتخاب صحیح داشته اید احساس رضایت خاطر می کنید.

به شدت تاکید می شود که هیچ مدرکی را امضاء نکنید سعی کنید تا ستارگان به شما اجازه دهند از موقع به جلو حرکت کنید.

امروز اراده ای دارید تا روابط دوستی نزدیک خود را بهتر کنید هم چنین خوب است که گذشته را فراموش کنید و تمام ذهنتان را متوجه حال کنید.می بینید که با این کار می توانید به لذتها و شادی های اطرافتان توجه کنید و اتفاقات

بهتری را در آینده تجربه کنید.

روز زیبایی خواهد بود.بعدها متوجه می شوید که باید تمام خاطرات امروز را به خاطر بسپارید زیرا امروز ُ یک روز به یادماندنی است.

امروز مغز شما واقعاً عالی کار می کند و ذهنتان را تیز و نفوذپذیر خواهد ساخت.افکارتان تغییری منطقی خواهند کرد و شما از توجه به حقایق محض بیشتر لذت خواهید برد تا آرزوها. برای گزاردن وقتتان از توجه به مسائلی که نیاز به تعمق دارد.لذت خواهید برد.مانند کار با ارم مویی یا حل جدول .احساس عالی از حل آنها پیدا خواهید کرد.

امروز ماه در برج اسد می باشد.دوست دارید زمانی را با خودتان تنها باشید وحوصله معاشرت و صحبت با دیگران را ندارید.به ندای درونتان گوش کنید.

امروز ماه در برج اسد می باشد.دوست دارید زمانی را با خودتان تنها باشید وحوصله معاشرت و صحبت با دیگران را ندارید.به ندای درونتان گوش کنید.

امروز ماه به سمت خانه شیر متمایل شده و شما را فردی بسیار صمیمی می سازد.هر زمان که فرصت کنید از بودن با دوستان تان لذت خواهید برد چه آنها را کاملاً بشناسید چه تنها با آنها آشنا باشید.همچنین امروز روزی عالی برای شرکت در فعالیت های گروهی می باشد چرا که شما از بودن با افرادی که هم فکر و هم سطح شما هستند، لذت خواهید برد.

امروز خیلی فشنگ از کلمات استفاده می کنید و می توانید هر چیزی که در دلتان هست را بیان کنید.یک نفر جذب این شیوایی سخنان شما می شود.مخصوصاً اگر رابطه ای عاشقانه نیز برقرار باشد امروز فوق العاده زیبا و جذاب

اگر شما امروز بدنبال تحریکات ذهنی هستید ناامید نخواهید شد آنهاثیکه در اطراف شما هستند خوشحال خواهند شد که انعکاس ایده های شما را به شما برگردانند و جوابی که از آنها می گیرید می تواند شما را به طرف بلندی های بزرگتر رهبری کند.فعالیتی پیدا کنید تا بتوانید امشب خستگی خود را از تن بیرون کنید چون نهن شما خیلی زیاده فعال خواهد بود.

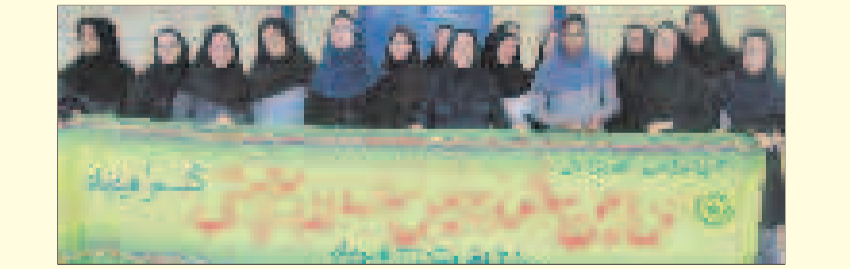
هیچ کس نمی تواند شما را به خاطر پوچی یا ایجاد تغییراتی در خودتان،مهمت کند. تصمیم دارید که تصویری جدید از خود جدیدتان بکشید.اگر شخصی شما را تحقیر کند،شما نیز همین کار را با او خواهید کرد.

روابط نزدیک و ارتباطات روزانه شما امروز همچان انگیزو جالب می شوند و به شما فرصت می دهد تا این بخش زندگی تان را رزبایی کنید. آیا از برنامه روزانه خودتان راضی هستید یا مایلید در بعضی از امور تغییراتی بدهید؟ اگر این طور است اکنون دست به کار شوید به خصوص اگر بتوانید برنامه تان را عوض کنید تا وقت آزاد بیشتری داشته باشید . چون در هر صورت شما همیشه وقت کم می آورید .

شما احتمال نداره که زمان زیادی را در خانه در آرامش به سر ببرید.شما در حقیقت قادر نیستید در حالی که اتفاقات زیادی در اطرافتان رخ می دهد حتی برای یک دقیقه سر جایتان بنشینید.به لغزش هایتان برگه منفی بدهید زیرا هنوز نمی خواهید زمین بخورید. این طور نیست ؟

مسابقات ورزشی در هفته بهزیستی

همزمان با هفته بهزیستی یک دوره مسابقات ورزشی بین مددجویان و کارکنان سازمان بهزیستی استان هرمزگان برگزار شد . به گزارش خبرنگار روزنامه ُدريا ُ ، بختیار موسی ُ پور مسئول تربیت بدنی و فوق برنامه سازمان بهزیستی هرمزگان گفت: در این مسابقات کارمندان خانم در دو رشته



● روابط عمومی و امور بین الملل دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان