گذر از موانع معلولیت

گروه ورزش | مدت هاست ورزش دوومیدانی نشان داده است که استعدادهای زیادی در استان دارد، استعدادهایی که هر کدام می توانند به قهرمان ملی برای استان تبدیل شوند و حتی در میادین کشوری مدال آفرینی کنند. اما در رقابت های اخیر قهرمانی استان دونده ای به عنوان قهرمان معرفی شد که حیرت همگان را برانگیخت نه به دلیل این که رکورد زد و در لیگ استان قهرمان شد، بلکه به این دلیل که این دونده از ناحیه دست دچار معلولیت بود و در اصل باید میان معلولان رقابت می کرد، ولی با این وجود در لیگ استان رکوردی بهتر از دوندگان سالم به ثبت رساند. هر چند «منصور میشکار» چندان سن بالایی ندارد و امروز در رده سنی جوانان رقابت می کند، ولی نشان داده است که توان بالایی دارد و می تواند در آینده به عنوان نخبه استان در دوومیدانی سکوهای قهرمانی کشور را ازآن خود کند و حتی به قهرمانی آسیا یا جهان نیز دست یابد، این در حالی رقم می خورد که برای رسیدن به این موفقیت ها نیاز است برای پرورش وی برنامه ریزی منظمی انجام و از وی همه جانبه حمایت شود که آن هم مستلزم عزمی جدی در حوزه ورزش است.

شناسایی در روستای قائم نیمروز

به سراغ این دونده قهرمان می رویم تا درباره موفقیت هایش با وی گفت و گویی انجام دهیم اما از آن جایی که مربی میشکار در کنارش حضور دارد وی با تکیه بر رسم پهلوانی، می خواهد که مربی اش که به گفته خودش پشتوانه محکمی برای وی بوده و در قهرمانی هایش نقش زیادی ایفا کرده است پاسخگوی سوال های خبرنگار ما باشد. مربی این قهرمان می گوید: با راه اندازی و فعال شدن هیئت دوو میدانی و فعالیت هیئت جانبازان و معلولین در نیمروز شناسایی استعدادها یکی از اهداف برای این منطقه تعریف شد که در این مسیر اقدام هایی انجام و در راستای آن قریب به دو سال قبل منصور میشکار توسط هیئت جانبازان و معلولان در روستای قائم نیمروز شناسایی شد و طی رقابت های استعدادیابی با ثبت رکوردهایی در حد و اندازه مسابقات ملی نشان داد که در رشته دو و میدانی استعداد نابی دارد، به همین دلیل به طور ویژه تحت آموزش و تمرین قرار گرفت. «جلیل میرشکار» می افزاید: این ورزشکار به دلیل نقص عضو در ناحیه دست باید در رقابت های دو و میدانی جانبازان و معلولان وارد پیست می شد اما وی در تمرین های پیش از مسابقات رکوردهایی از خود به ثبت رساند که حیرت همگان را برانگیخت زیرا این رکودها در حد مسابقات قهرمانی کشور در قسمت افراد سالم بود که این دونده جوان استان به آن دست پیدا کرده بود. وی ادامه می دهد: رکوردهای به ثبت رسیده توسط وی در تمرین ها گاهی فراتر از کشوری بود و به رکوردهای آسیایی نیز می رسید و نشان داد که ورزشکار جوان استان می تواند از مسابقات قهرمانی آسیا یا جهان هم با مدال به استان بازگردد اما تحقق آن نیازمند برنامه ریزی مناسب در مسیر رشد او بود اما این گونه نبود و میشکار به تنهایی تمرین کرده است.

گذر مسافت چند کیلومتری برای تمرین

به گفته وی، این دونده جوان ساکن روستای قائم آباد در حوزه نیمروز است و از آن جایی که در این منطقه مکانی برای تمرین ندارد، پس از هماهنگی های انجام شده در زابل مکانی برای تمرین وی فراهم شد به همین دلیل «منصور» باید هر روز مسافت چند کیلومتری روستا تا زابل را پشت سر بگذارد تا بتواند تمرین کند که این موضوع حتی خطرهایی را هم به همراه دارد و گاهی به دلیل نداشتن کرایه رفت و آمد به مشکل می خورد اما با وجود همه کاستی ها، وی طبق برنامه تمرین می کند. وی می افزاید: برای فراهم کردن مکان تمرین مناسب برای منصور هماهنگی هایی انجام شد و طبق آن قرار بود این ورزشکار در استادیوم زابل تمرین داشته باشد اما مشکلاتی وجود داشت که مانع آن شد، به همین دلیل قرار شد مکان جدیدی برای تمرین وی فراهم شود که زمین خاکی استادیوم مجاور بیمارستان زابل با وجود نداشتن شرایط مناسب و تهدید زباله های بیمارستانی تنها مکانی بود که می توانستیم از آن استفاده کنیم، بنابراین هنوز این دونده از تمرین در مکانی استاندارد بی بهره است. میرشکار بیان می کند: حداقل یک سال است که شرایط تمرینی منصور میشکار در این شرایط می گذرد و با وجود آن باز هم امید برای رسیدن به قهرمانی رقابت های مختلف در او وجود دارد و سبب شده است هر روز با قدرت بیشتری تمرین کند تا با غلبه بر معلولیت ناخواسته اش بتواند سکوهای قهرمانی را به نام خود و استان ثبت کند اما این در صورتی رقم می خورد که مسئولان ورزش استان به او توجه کنند. این مربی تصریح می کند: استعداد و توان دوندگی «منصور» نشان داده است که می توانست در سن نوجوانی و کودکی به عنوان یک دونده توانمند به ورزش استان و کشور معرفی شود اما بی توجهی به استعدادهای ورزشی و غفلت در پرورش آن ها مانع از معرفی او در سال های گذشته شد، ولی هنوز دیر نیست و می توان برای این دونده جوان برنامه ریزی مناسب داشت.

وی می افزاید: یک دونده هر چه در رده های سنی پایین تر رکوردهای بهتری ثبت کند در رده های سنی بالاتر بیشتر مطرح می شود اما منصور میشکار این فرصت را از دست داد، البته در رده سنی جوانان نیز رکوردهای خوبی ثبت کرده است و این موضوع در آینده ورزشی این ورزشکار تأثیر فراوانی خواهد گذاشت و نباید از توان وی غافل شد.

تلاش برای عبور از کمبودها

به گفته میرشکار، برای پیشرفت بیشتر این دونده جوان استان طی یک سال گذشته اقدام هایی انجام شد با هیئت های دوومیدانی، جانبازان و معلولان و حتی بهزیستی برای حمایت از او مکاتبه هایی صورت گرفت که متأسفانه نتیجه مطلوبی نداشت و فقط هیئت جانبازان و معلولان از وی حمایت کرد که البته به تنهایی نمی تواند برای حمایت از این دونده کافی باشد. وی ادامه می دهد: مدتی پیش برای دریافت کفش و لباس مناسب تمرین و مسابقه به بهزیستی مراجعه کردیم اما نتیجه ای نداشت و همکاری انجام نشد، در حالی که حمایت از معلول از جمله وظایف بهزیستی است، اما مسئولان این اداره اعلام کردند که در صورت کسب مقام قهرمانی از منصور حمایت می کنند. وی می گوید: اگر اداره ورزش و جوانان و دیگر ادارات مرتبط از این ورزشکار حمایت نکنند شاید آینده قهرمانی وی نیز تحت شعاع قرار گیرد بنابراین نیاز است تا از وی به طور جدی حمایت شود. از طرفی چون منصور دانش آموز است این حمایت ها می تواند آینده روشنی را پیش روی وی قرار دهد.

کسب قهرمانی در رقابت های لیگ

وی تاکید می کند: میرشکار در تمرین های خود رکوردهایی را ثبت کرد که در مسابقات دو و میدانی قهرمانی کشور در قسمت افراد سالم به ثبت می رسد، به همین دلیل بر این شد تا در مسابقات قهرمانی استان شرکت کند که پس از هماهنگی های لازم و کسب اجازه محقق شد این دونده معلول در پیست رقابت های استانی حضور پیدا کند و با ثبت زمانی بالاتر از زمان تمرینی خود به به مقام قهرمانی لیگ استان برسد. میرشکار می افزاید: این مسابقات در کنار قهرمانی استان حکم انتخابی تیم سیستان و بلوچستان برای رقابت های قهرمانی کشور را نیز داشت و منصور امروز عضو تیم استان برای این رقابت ها شناخته می شود اما چون معلول است و قوانین فدراسیون جانبازان و معلولان اجازه رقابت او با رقبای سالم را نمی دهد تصمیم گرفته شد به همراه تیم استان به رقابت های کشوری اعزام نشود. وی بیان می کند: بعد مسافت و اعزام زمینی ورزشکاران به مسابقات ممکن است تأثیر منفی بر آمادگی آن ها داشته باشد و چون شرایط میشکار خاص است تنها در صورتی که فدراسیون جانبازان و معلولان و دو و میدانی اجازه رقابت وی با افراد سالم را اعلام کند همراه تیم استان اعزام می شود زیرا اگر اعزام شود و اجازه رقابت به او داده نشود علاوه بر شرایط جسمی در شرایط روحی نیز دچار مشکل خواهد شد. البته قرار است این ورزشکار اردیبهشت ماه امسال در ترکیب تیم جانبازان و معلولان استان در پیست کشوری رقابت کند.

«منصور میشکار» با وجود سن کم و معلولیت توانسته است خود را به عنوان یک شگفتی در دو و میدانی سیستان و بلوچستان معرفی کند اما پرورش این دونده و رسیدن وی به رقابت های ملی و بین المللی مسیری است که باید متولیان حوزه ورزش و جوانان به آن توجه ویژه ای داشته باشند و نیاز است در استان برنامه ای مدون برای شکوفایی استعدادهای ورزشی تدوین و مسیری مناسب برای رسیدن به قهرمانی آن ها ترسیم شود.

منصور میشکار با وجود معلولیت در لیگ استان رکوردی بهتر از دوندگان سالم به ثبت رساند

برای فراهم کردن مکان تمرین مناسب برای «منصور» هماهنگی هایی انجام شد و طبق آن قرار بود این ورزشکار در استادیوم زابل تمرین داشته باشد اما مشکلاتی وجود داشت که مانع آن شد، به همین دلیل قرار شد مکان جدیدی برای تمرین وی فراهم شود که زمین خاکی استادیوم مجاور بیمارستان زابل با وجود نداشتن شرایط مناسب و تهدید زباله های بیمارستانی تنها مکانی بود که می توانستیم از آن استفاده کنیم

۱۳۵ برنامه ورزشی در هفته جوان برگزار می شود

گروه ورزش | ۱۳۵ برنامه فرهنگی و ورزشی به مناسبت هفته جوان در استان برگزار می شود. سرپرست اداره کل ورزش و جوانان به خبرنگار ما گفت: در راستای گرامی داشت این ایام و تشویق قشر جوان به انجام فعالیت های ورزشی اجرای ۱۳۵ برنامه فرهنگی و ورزشی در استان برنامه ریزی شد که طبق برنامه اعلام شده از روز گذشته اجرای آن در استان آغاز شد. «محمودرضا امیاری» افزود: یکی از برنامه های فرهنگی این هفته تجلیل از جوانان برتر و موثر استان در عرصه های ورزشی، قرآنی، کارآفرینی، گردشگری، علمی، فعالیت های رسانه ای و هنری است، در کنار آن جشنواره امید نیز برگزار می شود که آن را می توان از مهمترین برنامه های این هفته در استان دانست. وی بیان کرد: سال گذشته در حوزه جوانان اداره کل ورزش و جوانان پنج هزار و ۴۶ برنامه اجرا شد و در همین راستا برای امسال اجرای برنامه هایی در ۹ سر فصل توسط دستگاه های مربوط برنامه ریزی شد که هر کدام اهدافی را دنبال می کند اما ایجاد نشاط و سلامتی در میان قشر جوان را می شود به عنوان مهمترین هدف آن ها معرفی کرد.

طرح استعدادیابی ووشو در زاهدان اجرا می شود

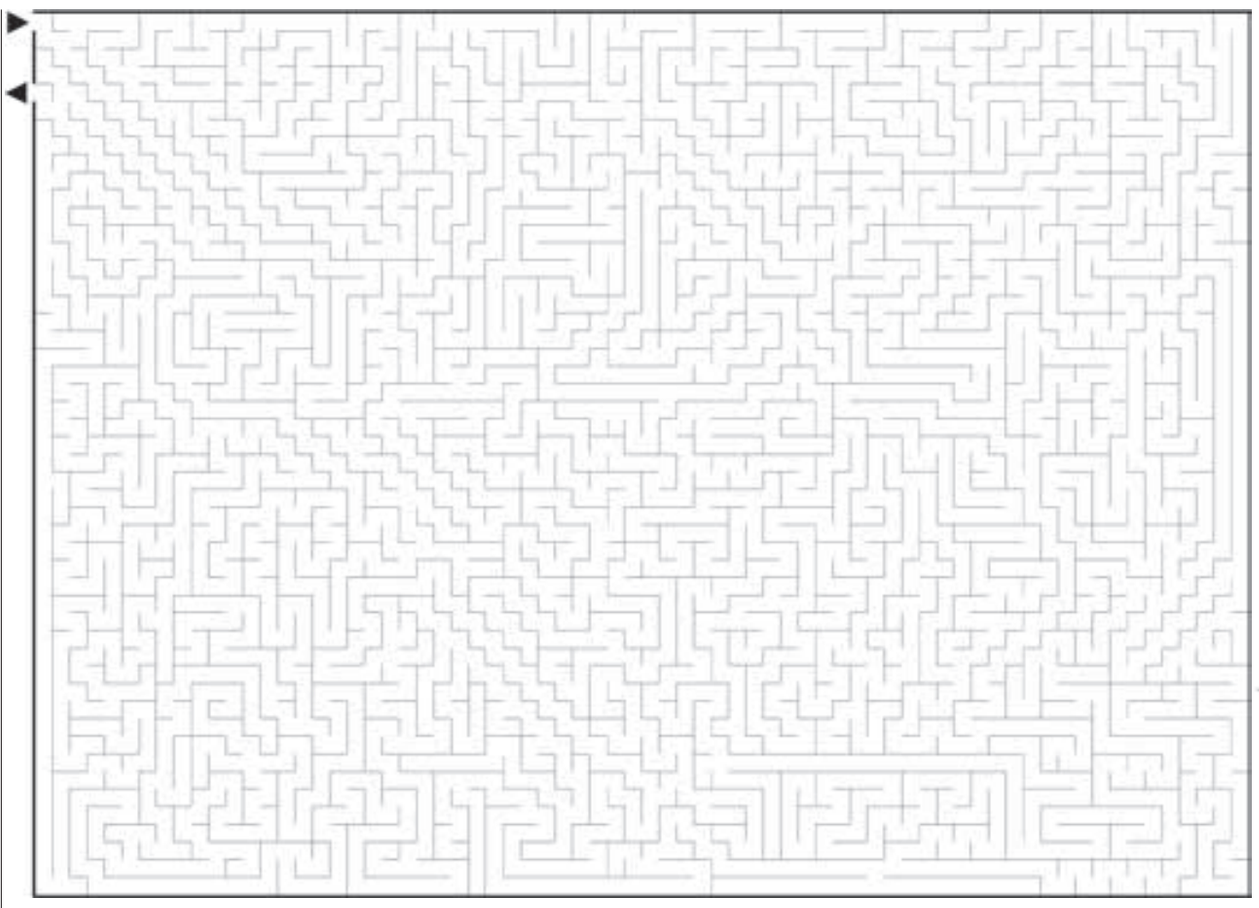
طرح استعدادیابی ووشو هفته جاری در زاهدان برگزار می شود. رئیس هیئت ووشوی استان به خبرنگار ما گفت: با توجه به این که ووشو یکی از ورزش های مدال آور استان است و در این رشته استعدادهای نهفته فراوانی در این منطقه وجود دارد نیاز است تا برای شکوفایی آن ها برنامه هایی اجرا شود. «عباس شیبک» افزود: در همین راستا اجرای طرح استعدادیابی ووشو در زاهدان برنامه ریزی شد که این طرح برای متولدین دی ماه ۸۲ تا دی ماه ۹۱ در دو قسمت بانوان و آقایان برگزار می شود و طبق برنامه ۱۲ اردیبهشت ماه برای شناسایی استعدادهای دختر و ۱۳ اردیبهشت در قسمت پسران اجرا می شود. به گفته وی، با توجه به نتایج طرح های استعدادیابی ووشو در سال های گذشته امید می رود در اجرای این طرح نیز استعدادهای جدیدی به ووشو استان و کشور معرفی شوند که چندان دور از انتظار نیست اما مهمتر از استعدادیابی پرورش استعدادهای شناسایی شده است که باید در این راستا به درستی عمل کرد و برنامه‌ای مناسب داشت.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۷/۲/۹]

نقش‌یاب مارپیچ

یک‌شنبه ها و چهارشنبه ها

زمان پیشنهادی ۳۵ دقیقه — متوسط



فرق این مارپیچ با دیگر نمونه های مشابه این است که در آن یک تصویر پنهان شده است.

برای کشف تصویر، «یک خط شکسته مارپیچ» بیابید که از ورودی مارپیچ وارد شود و از خروجی مارپیچ بیرون برود.
این خط باید بدون «شاخه» و «دوراهی» باشد.
وقتی مسیر صحیح پیدا شد آن را پررنگ کنید تا تصویر را ببینید.

پیشنهاد می شود در هر دوراهی، مسیرهای انحرافی بن بست را با خطوط کم رنگ مشخص کنید تا به اشتباه نیفتید.

سودوکو

هر روز

قانون: ارقام ۱ تا ۹ را طوری در خانه‌های خالی بنویسید که در هر سطر، در هر ستون و در هر مربع ۳ در ۳ هیچ رقمی تکراری نباشد.

زمان پیشنهادی ۵۰ دقیقه — بسیار سخت

			۵		۲			
۱		۶	۴					۲
۷			۸			۱		۹
					۸	۶		
۸		۱				۳		۴
		۹	۳					
۴		۲			۷			۶
۵					۳	۴		۸
			۶		۴			

زمان پیشنهادی ۳۰ دقیقه — متوسط

	۸	۲	۷		۵			
		۱				۶		
		۳		۲				
۲				۷				۹
۴	۱			۵		۲		۷
۵			۲					۳
				۱		۴		
	۷					۹		
		۷						

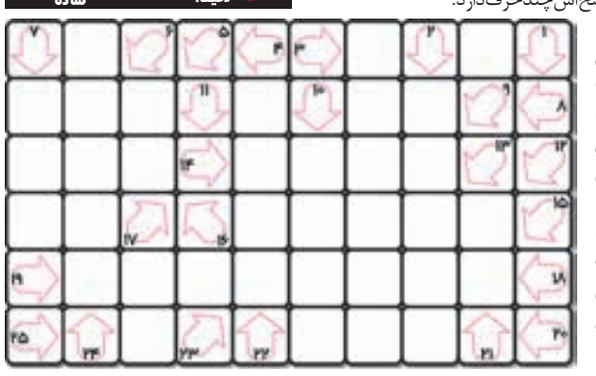
زمان پیشنهادی ۱۰ دقیقه — بسیار ساده

۸	۳				۹	۶	۴	
	۲		۸	۳			۱	
	۱	۹		۲				۳
۵	۸					۴	۲	
۴								۱
	۶	۲					۷	۸
۱				۵		۷	۹	
	۵			۷	۶		۸	
	۷	۶	۹				۳	۵

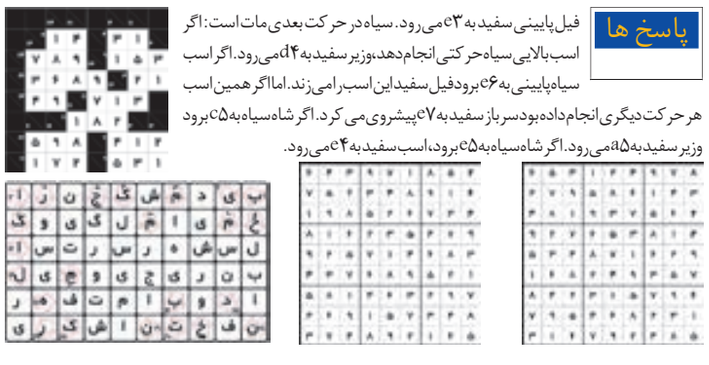
جدول ویژه

شنبه تا چهارشنبه

زمان پیشنهادی ۱۵ دقیقه — ساده

قانون: پاسخ ها را حرف به حرف در جهت فلش بنویسید (نوشتن را از خودِ خانه فلش دار آغاز کنید). در آغاز هر سوال گفته شده که پاسخ اش چند حرف دارد.

واژگان کمتر اما پرهیز از پرسش هرز (ناخواسته) در این جدول، مایه افزایش بار آموزشی آن شده است. برخی سوال ها، از مطالب روزنامه خراسان روزهای قبل طراحی شده است.

۱-(۴ حرفی) عرق کاسنی، جوش های ناشی از گرمی مزاج را برطرف و با پاک سازی کبد، خون را تصفیه می کند و باعث جلای.....می شود.
۲-(۳ حرفی) اضافه بودن ..... بدن، پردازش ومیزان جذب ویتامین را کاهش و بدن را در شرایط دشواری قرار می دهد.
۳-(۳ حرفی) کارشناسان به مادران باردار مبتلا به سنگ کلیه و مجاری ادراری توصیه می کنند از خوردن.....و گوجه سبز خودداری کنند.
۴-(۴ حرفی) زندان
۵-(۴ حرفی) امام محمد باقر(ع) در بحار الانوار فرمودند: لبخند آدمی به روی برادر دینی اش برای او .....محسوب می شود.
۶-(۳ حرفی) ابزار پرواز پرنده
۷-(۴ حرفی) افزایش سن با بروز انواع تغییرات همچون از بین رفتن حجم.....، نازک شدن پوست و کاهش اسید معده ارتباط دارد.
۸-(۴ حرفی).....نه تنها بر توانایی یادگیری خود افراد تاثیر می گذارد، بلکه می تواند این توانایی را به نسل های بعد منتقل کند.
۹-(۳ حرفی) استفاده از .....موهای گوناگون در یک دوره کوتاه زمانی، استفاده از حالت دهنده ها، کوتاه نکردن موها و مراقبت نکردن از آن ها، استفاده مداوم از سشوار و استفاده از شامپوهای نامرغوب، موجب ایجاد موخوره می شود.
۱۰-(۴ حرفی) شاه زنبورها
۱۱-(۴ حرفی) زیادی و انبوهی
۱۲-(۲ حرفی) با افزایش ..... توانایی بدن برای جذب ویتامین کاهش پیدا می کند.
۱۳-(۴ حرفی) برودت
۱۴-(۴ حرفی) گوشت مرغوب بدون استخوان
۱۵-(۳ حرفی) میوه ای ریز و پرآب و شیرین
۱۶-(۴ حرفی) خداحافظی
۱۷-(۴ حرفی) زرداب در بدن
۱۸-(۵ حرفی) گوشت تکه کرده بریان
۱۹-(۴ حرفی) رختخواب
۲۰-(۶ حرفی) خلق کردن و آفریدن چیز جدید
۲۱-(۶ حرفی) زود عصبانی نمی شود
۲۲-(۵ حرفی) ایلات کوچ نشین
۲۳-(۳ حرفی) یکی از مواردی که باعث می شود موهایتان.....و شکننده شود و دچار موخوره شوید، بستن موها در بالای سر برای مدت طولانی است.
۲۴-(۶ حرفی) پول کاغذی
۲۵-(۴ حرفی) جواب

پاسخ ها

فیل پایینی سفید به c۳ می رود. سیاه در حرکت بعدی مات است: اگر اسب بالایی سیاه حرکتی انجام دهد، وزیر سفید به d۴ می رود. اگر اسب سیاه پایینی به e۶ برود فیل سفید این اسب را می زند. اما اگر همین اسب هر حرکت دیگری انجام داده بود سرباز سفید به e۷ پیشروی می کرد. اگر شاه سیاه به c۵ برود وزیر سفید به a۵ می رود. اگر شاه سیاه به e۵ برود، اسب سفید به e۴ می رود.