تکواندوی استان روی تاتامی پیشرفت

گروه ورزش | سالن بوکس زاهدان این بار به جای بوکسورها شاهد رقابت تکواندو کاران دختر نونهال و نوجوان است. پیش از ورود به سالن هم می‌توان هیجان رقابت ها را پیش بینی کرد، در گوشه ای از سالن بوکس تاتامی برای رقابت دختران تکواندو کار پهن شده است و این ورزشکاران کوچک در حضور والدینشان برای رسیدن به مقام های قهرمانی تلاش می کنند. در گوشه ای از سالن مربیان در حال آماده سازی ورزشکارشان هستند و در نقطه دیگر خانواده ها پس از رقابت فرزند پیروزشان او را تشویق می کنند یا به فرزند بازنده خود دلداری می دهند، هرچند سنشان پایین است اما روحیه پهلوانی بالایی دارند و در میان هیاهوی رقابت گاهی به رقیب بازنده خود نیز ادای احترام می کنند و این نشان می‌دهد در میان نونهالان روحیه پهلوانی بیش از قهرمانی جایگاه دارد.

مسابقات تکواندوی استان در رده های مختلف سنی با رقابت بیش از ۵۰ تکواندوکار در قالب تیم های زابل، سراوان و زاهدان برگزار شد

رقابت ۵۰ نونهال در زاهدان

برگزاری این رقابت ها فرصتی برای گفت و گوی خبرنگار ما با دبیر هیئت تکواندو استان در حاشیه این مسابقات شد. «محمد رضا طاهری نسب» گفت: با توجه به برگزاری رقابت‌های تکواندو قهرمانی کشور در رده‌های مختلف برنامه ریزی های هیئت استان برای برگزاری مسابقات استانی و انتخاب نفرات برتر استان برای حضور در این مسابقات انجام شد که در قسمت خانم ها رقابت های همه رده های سنی برگزار شد. وی افزود: مسابقات استان در رده های مختلف سنی با رقابت بیش از ۵۰ تکواندوکار در قالب تیم های زابل، سراوان و زاهدان برگزار شد که هدف از برگزاری آن حضور تیم استان در رقابت های قهرمانی کشور است که طبق برنامه فدراسیون ۲۲ تیرماه برگزار می شود. وی ادامه داد: هفته گذشته رقابت های قهرمانی کشور در رده سنی خردسالان ویژه دختران و پسران برگزار شد و ورزشکاران استان هم در این میدان به رقابت پرداختند و به همین منوال تا اواخر مهر ماه امسال رقابت های تکواندو قهرمانی کشور در رده های سنی مختلف برگزار می شود. وی ادامه داد: به منظور انتخاب اعضای تیم استان برای حضور در رقابت های قهرمانی کشور، مسابقات انتخابی بانوان در رده‌های مختلف سنی برگزار شد و نفرات برتر هر وزن مشخص شدند اما در قسمت آقایان فقط رقابت ها در دو رده سنی انجام شد و در روزهای آینده با برگزاری مسابقات انتخابی تیم استان نفرات برتر هر رده سنی آقایان معرفی می شوند.

برترین داور المپیکی کشور از استان

به گفته وی، در اوایل اردیبهشت ماه امسال دوره هماهنگی مربیان آقایان و مربیان خانم با حضور مدرسان فدراسیون برگزار شد و داوران استان در این دوره حضور موفقی داشتند اما مقرر شد دوره هماهنگی داوری برای آشنایی داوران کشور با آخرین تغییرات انجام شده فدراسیون جهانی برگزار شود که از میان پنج هزار داور کشور ۱۳۰ داور برگزیده برای حضور دعوت شدند. وی از دعوت خود به این دوره خبر داد و افزود: بر اساس اعلام فدراسیون، احمد پور دیگر داور بین المللی استان نیز در فهرست ۱۳۰ داور دعوت شده قرار دارد و طبق برنامه فدراسیون ۱۰ تیر ماه به همراه ۱۲۸ داور دیگر کشور در این دوره آموزشی حضور خواهد داشت. این داور بین المللی ادامه داد: بر اساس تصمیم فدراسیون برای این دوره داوری برخی از استان ها چون خراسان رضوی و خراسان جنوبی هیچ سهمیه ای نداشتند و برخی استان ها فقط از یک سهمیه برخوردار بودند، اما سیستان و بلوچستان در کنار استان هایی بود که به آن ها دو سهمیه تعلق گرفته است، این به دلیل حضور موفق داوران استان در عرصه های ملی و بین المللی است. به گفته وی، در پایان این دوره داوری از میان ۱۳۰ داور شرکت کننده فقط ۷۰ داور که بتوانند امتیاز های مناسب را کسب کنند در رقابت های لیگ برتر کشور به قضاوت می پردازند و دیگر داوران در صورت کسب امتیاز لازم در رقابت های دیگر قضاوت خواهند کرد. وی افزود: سیستان و بلوچستان در حوزه داوران جزو برترین های دنیاست و در میان داوران فعال استان شهرام اربابی یکی از بهترین های داوری جهان شناخته می شود که توانسته است دو بار در المپیک قضاوت کند، این در حالی رقم خورد که سهمیه ایران برای المپیک فقط یک داور بود که طی دو دوره اخیر این سهمیه به داور بین المللی استان رسیده است.

ثبت ۳۴۰۰ تکواندوکار استان در بانک اطلاعاتی فدراسیون

دبیر هیئت تکواندوی استان بیان کرد: چند سالی است رشته تکواندو در استان بیشتر مورد استقبال خانواده ها قرار گرفته و این مهم سبب شده است تا استان در قسمت آقایان بتواند دو هزار و ۳۰۰ تکواندو کار را در بانک اطلاعاتی فدراسیون تکواندو کشور ثبت کند اما در قسمت بانوان نیز این استقبال قابل دفاع است و استان هزار و ۱۰۰ تکواندو کار بانو را در این بانک به ثبت رسانده است. به گفته وی، ثبت این تعداد تکواندو کار در صورتی رقم خورده است که تکواندو در استان علاقه مندان بسیاری را به سمت خود جذب کرده است و با توجه به این استقبال می توان پیش بینی کرد تا پایان سال حداقل ۳۰۰ تا ۴۰۰ نفر دیگر به افراد ثبت شده فعلی افزوده شود، اما هیئت استان به دنبال ثبت چهار هزار نفر تکواندو کار استان در بانک اطلاعاتی تکواندو کارات تا پایان امسال است.

آموزش ۳ مربی خانم پس از ۲۰ سال

به گفته وی، برخلاف دیگر رشته های ورزشی در تکواندو افراد به راحتی نمی توانند درجات بالاتر را کسب کنند و برای شرکت در دوره های داوری و مربیگری هم تکواندو کاران باید دان چهار داشته باشند که رسیدن به آن نیازمند حداقل ۱۰ تا ۱۲ سال تلاش مداوم است، به همین دلیل استان نتوانسته است در قسمت بانوان طی ۲۰ سال اخیر مربی یا داور داشته باشد. وی ادامه داد: با توجه به عمر ۲۰ ساله تکواندو در استان، این هیئت سرانجام پس از این مدت زمان طولانی دو سال قبل توانست در حوزه مربیگری بانوان، دو نفر از بانوان را به دوره مربیگری درجه سه اعزام کند و از حضور این دو مربی در استان بهره می برد اما هنوز تکواندوی استان داور بانو ندارد. به گفته وی، در قسمت داوران و مربیان استان برنامه‌ریزی شد تا بتوان تا پایان امسال حداقل شش مربی و پنج داور بانو را در این رشته برای استان آموزش داد، این در حالی است که در حوزه آقایان شرایط متفاوت است و استان از وجود ۲۵ مربی و ۲۲ داور آقا بهره می برد که برخی از آن ها حتی مدرک درجه یک بین المللی دارند.

استعدادهای تکواندو زیر ذره بین استعدادیابان

طاهری با اشاره به این که هیئت تکواندو استان از ابتدای امسال ۱۵ برنامه ورزشی برگزار کرده است افزود: اگر برای استان برنامه مناسبی نباشد افراد مستعد رشته های مختلف شناخته نمی شوند، این به جامعه جوان و نوجوان آسیب می‌زند به همین دلیل کمیته استعدادیابی تشکیل شد و این کمیته در قسمت های مختلف با هماهنگی دستگاه های اجرایی از جمله آموزش و پرورش توانسته است ورود کند. وی ادامه داد: این کمیته با توجه به تعامل های انجام شده با اداره کل آموزش و پرورش برای شناسایی استعدادی های تکواندو در مدارس استان ورود پیدا کرد و در برخی باشگاه ها نیز برای شناشایی این استعدادها دست به کار شده است.

سیستان و بلوچستان در حوزه داوران جزو برترین های دنیاست و در میان داوران فعال استان شهرام اربابی یکی از بهترین های داوری جهان شناخته می‌شود که‌توانسته است دو بار در المپیک قضاوت کند، این در حالی رقم خورد که سهمیه ایران برای المپیک فقط یک داور بود که طی دو دوره اخیر این سهمیه به داور بین المللی استان رسید

آغاز دوره آموزشی مربیگری و داوری گلبال نابینایان

گروه ورزش | دوره آموزشی مربیگری و داوری گلبال نابینایان به میزبانی زاهدان کار خود را آغاز کرد. رئیس هیئت نابینایان استان به خبرنگار ما گفت: استان شاهد برگزاری چنین دوره ای برای نابینایان نبوده و برای اولین بار است که نابینایان استان می توانند در دوره مربیگری و داوری شرکت کنند و سبب شد تعداد قابل توجهی از نابینایان ورزشکار در این دوره شرکت کنند. «ابوالفضل میر» افزود: در این دوره بیش از ۴۰ داوطلب به منظور فراگیری آموزش ها مربیگری و داوری گلبال نابینان از استان های کرمان، هرمزگان، خراسان جنوبی و سیستان و بلوچستان شرکت کرده اند که طی چهار روز آموزش های لازم را زیر نظر افشین زند کریمی و هوشنگ شریعتی دو مدرس اعزامی فدراسیون فرا می‌گیرند. به گفته وی، برگزاری این دوره های آموزشی به میزبانی استان می تواند سبب توسعه ورزش سیستان و بلوچستان به‌ویژه در قسمت نابینایان و کم بینایان شود، از سوی دیگر با توجه به گوشه گیری این افراد و حضور نیافتن آن ها در فعالیت های اجتماعی و ورزشی می تواند زمینه ساز حضور این قشر استان حتی در ورزش قهرمانی شود.

بازی‌های بومی در کنارک برگزار شد

روستاییان پارک مراد کنارک در رقابت های بومی، محلی با یکدیگر رقابت کردند. رئیس اداره ورزش و جوانان کنارک به خبرنگار ما گفت: به مناسبت فرا رسیدن هفته مبارزه با مواد مخدر، یک دوره رقابت فرهنگی، ورزشی در رشته های بومی، محلی در روستای پارک مراد برنامه ریزی شد و تعداد قابل توجهی از روستاییان برای رسیدن به عنوان قهرمانی در این دوره شرکت کردند. «لعل بخش امیری» افزود: این جشنواره یک روزه در رشته های هفت سنگ، دارت، کشتی محلی و طناب کشی با حضور بسیاری از نوجوانان، جوانان و جتی بزرگسالان روستا برگزار شد. وی افزود: در پایان در رشته هفت سنگ، دهیاری پارک مراد مقام اول را به خود اختصاص داد و تیم شورای اسلامی بجار عنوان دوم را کسب کرد، در دارت مقام های اول و دوم به حمزه بادفر و امان ا... بلوچ رسید و در کشتی محلی جوانان مسعود چاکرزاده عنوان نخست را از آن خود کرد و نیازبن مقام دوم را به خود اختصاص داد، تیم دهیاری پارک مراد و اتحاد پارک ها و دهیاری بجار هم مقام های اول تا سوم رقابت های طناب کشی را کسب کردند.

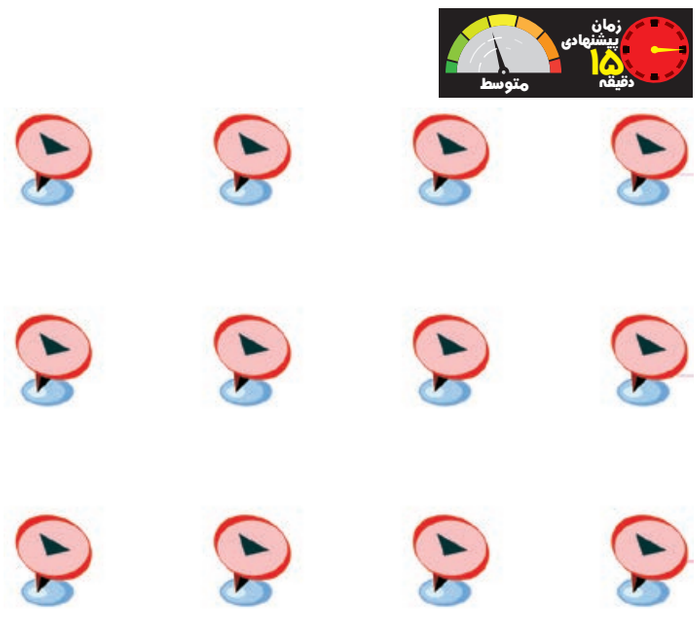
شلیک تیرانداز استان به سکوی سوم مسابقات کشوری

گروه ورزش | تیرانداز استان در رقابت های تیراندازی کشور سکوی سوم را به نام استان ثبت کرد. رئیس هیئت تیراندازی استان به خبرنگار ما گفت: رقابت های تیراندازی تفنگ بادی کشور در سه رده سنی نوجوانان، جوانان و بزرگسالان برگزار شد که تیراندازان استان هم برای رسیدن به مقام و ایستادن بر سکو در این رقابت ها پشت خط آتش قرار گرفتند. «هراتی» افزود: در پایان مسابقات رده سنی بزرگسالان باقری نماینده استان زنجان با ارائه عملکردی بهتر بر سکوی قهرمانی ایستاد و امیر حسین گل پسند نماینده دیگر زنجان نیز مقام نایب قهرمانی را به خود اختصاص داد و مهدی جعفری پویا که کسب چندین مقام قهرمانی کشور را در کارنامه خود دارد در این دوره از رقابت ها به کسب مقام سوم بسنده کرد. به گفته وی، تیراندازان استان در دو حوزه بانوان و آقایان با وجود کمبودهای فراوان در استان توانسته اند مدال های مختلف کشوری را به نام سیستان و بلوچستان ثبت کنند که نشان دهنده توان بالای آن هاست و در صورت فراهم شدن امکانات مناسبت با استاندارد های لازم می توانند در عرصه های بین المللی نیز نمایندگان شایسته ای برای کشور باشند.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۷/۴/۷]

معمای هوش

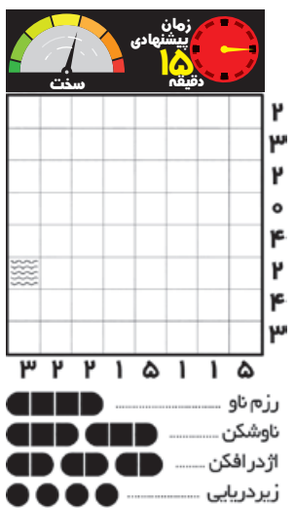
دوشنبه ها و پنج‌شنبه ها



فقط با کشیدن ۵ خط مستقیم که به یکدیگر متصل باشند، سعی کنید از روی تمام این علامت ها گذر کنید و در نهایت به نقطه شروع خود باز گشته باشید.
فراموش نکنید که برای این کار شما باید از یک نقطه شروع کنید و بدون برداشتن قلم از روی کاغذ به همان نقطه باز گردید.
راهنمایی: به خطوط مستقیم بلندتر هم فکر کنید تا به پاسخ برسید.

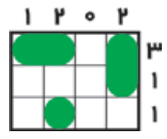
ناویاب

دوشنبه ها و پنج‌شنبه ها



«ناویاب» از پرطرفدارترین سرگرمی های منطقی جهان است که رقابت حرفه ای آن در ایران هم توسط «روزنامه خراسان» برگزار شده و اپلیکیشن اندرویدی آن هم به تازگی تولید شده است.
هر ناویاب، یک اقیانوس فرضی مربعی است که یک فروند «رزم‌ناو»، دو «ناوشکن»، سه «اژدرافکن» و چهار «زیردریایی» در آن پنهانند و ما باید جای ادوات پنهان را کشف کنیم. ماهیت بعضی از خانه ها هم از ابتدا «راهنما»ی شماست.

قانون:
ارقام بیرون جدول، می گویند که در هر سطر یا ستون چند خانه در اشغال ادوات است.



تمام ادوات در این معما «افقی» یا «عمودی» هستند و هرگز مورب نیستند.

ادوات در این معما به هیچ وجه در همسایگی هم نیستند (حتی از گوشه ها).

نکته‌ها:
- دقت کنید که خانه های «راهنما» به چه شکلی هستند. پُر بودن این خانه ها با «دایره»، «نیم‌دایره»، «مربع» یا «آب» در پاسخی که به دست می‌آید کاملا موثر است.
- ناویاب «منطقی» است، پس چاره حل آن «حدس زدن» نیست! با کشف روابط منطقی ماهیت قطعی بعضی خانه‌ها را تعیین کنید و با استناد به همان خانه‌ها، به ماهیت خانه های دیگر برسید.
- خانه‌هایی را که مطمئن هستید حاوی هیچ یک از ادوات نیستند، با ضربدر یا علامت آب (≈) مشخص کنید.
- خانه‌هایی را که مطمئن هستید باید پُر باشند ولی شکل پُر شدگی آن‌ها مشخص نیست، موقتا با یک خال سیاه مشخص کنید.
- فراموش نکنید که ناویاب فقط و فقط یک پاسخ دارد!
- اطلاعات بیشتر درباره «ناویاب» و نمونه های تمرینی متنوع‌تر را در اینترنت و شبکه های اجتماعی جست‌وجو کنید.

واژه یابی

پنج‌شنبه ها

سرگرمی ورزشی

قانون: کلماتی از متن زیر، رنگی هستند. هر یک از این کلمات به‌صورت یک خط مستقیم در جدول مخفی شده اند. آن‌ها را بیابید و خط بزنید. خواهید دید که برخی حروف هنوز خط نخورده باقی مانده اند. آن‌ها را به ترتیب در کنار هم قرار دهید تا رمز این سرگرمی «واژه یابی» را کشف کنید.

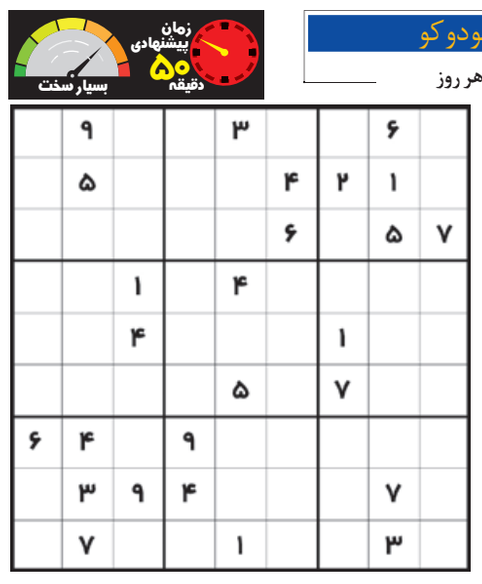
نکته ها: کلمات شاید در جهات مختلف حتی چپ به راست، پایین به بالا یا مورب درج شده باشند. در آغاز کلمات بلند تر را پیدا کنید و در آخر سراغ کلمات کوچک ۴ حرفی، ۳ حرفی و ۲ حرفی بروید.

کارلوس کی‌روش در حمله‌ای بی‌سابقه در برنامه زنده ۲۰۱۸ به برانکو و چند مربی لیگ برتری تاخت. سرمربی تیم ملی که نتایجی درخشان در مسابقات جام جهانی کسب کرده، انگار دنبال فرصت بود تا به گونه‌ای پاسخ آن انتقادات را که طی این چند سال به او شده بود بعد از درخشش در جام‌جهانی بدهد. سرمربی تیم ملی فوتبال گفت: «به برانکو و افرادی که از او حمایت کردند، مستقیم می گویم که به تیم ما لطمه زدند. بعد از آن اتفاقات دیگر هیچ چیز در تیم ملی مانند قبل نشد.» کی‌روش افزود: «الان مستقیم صحبت می کنم چشم در چشم با افرادی که به تیم ملی لطمه زدند. مشکلاتی که با لغو شدن اردوی مادرید آغاز شد و برنامه آماده‌سازی ما لطمه خورد. وی ادامه داد: «با لطماتی که برانکو زد و با سم‌هایی که پروفسور به تیم من تزریق کرد، تیم ما لطمه خورد. ما کاملا آن‌ها را می‌شناسیم اما فراموش کردند در یک سال گذشته طبق برنامه‌ای که داشتیم، کمال، روزبه، حسینی، امیری و بیرانوند در هفته به مدت یک روز و یک روز و نیم در اختیار تیم ملی بودند اما فراموش کردند رامین و مهدی با چه کیفیتی در تیم ملی بازی کردند. بازیکنانی که شما آن‌ها را از پرسپولیس فراری دادید. تحسین شما از بازیکنان داخلی می‌دانم برای چیست چون می خواهید در تیم من اختلاف افکنی کنید و با این سم به تیم ملی لطمه بزنید.» سرمربی تیم ملی فوتبال تصریح کرد: «وقتی فراموش کردید طارمی و رضاییان را تحسین کنید، نه تنها این بازیکنان را دست کم گرفتید بلکه به تیم ملی توهین کردید. آقای برانکو شما دنبال این بودید که ساختمان پک را به دست آورید. شما و دوستان شما دنبال این بودید. شما شخصی بودید که به برنامه آماده‌سازی تیم ملی لطمه زدید. به همین دلیل رئیس فدراسیون به من گفت اگر بخواهیم این برنامه را پیاده کنیم، افرادی به ما سنگ خواهند زد.»

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.



پاسخ ها

لطفا نظر، انتقاد و پیشنهادتان را درباره بخش جدول و سرگرمی به شماره ۲۰۰۰۹۹۹ پیامک کنید.