کشتی گیران استان کمبودها را ضربه‌فنی کردند

گروه ورزش | در گذشته فوتبال تنها رشته ای بود که علاقه مندان زیادی را در استان جذب می کرد، بعد از آن با رشد رشته های رزمی سیلی از علاقه‌مندان به سمت آن سوق پیدا کردند و این موضوع سبب شد تا رشته های دیگر کمتر مورد توجه قرار گیرند، اما طی دو سال اخیر با تغییر و تحولی که در ورزش استان ایجاد شد، کشتی نیز توانست در این خطه جایگاهی برای خود پیدا کند و علاقه مندانی را به سمت خود بکشاند. کشتی استان طی این مدت توانست با معرفی امید آرامی به کشتی نونهالان و نوجوانان نگاه جامعه کشتی ایران را به سمت سیستان سوق دهد اما عده ای گمان می کردند جوش و خروش کشتی استان با آرام گرفتن آرامی، آرام می گیرد اما چنین نشد و نه تنها امید آرامی به تیم ملی رده نوجوانان و جوانان دعوت شد بلکه در کنار مدال آوری های او نوجوانی دیگر به نام فردین کهرازه پرچم کشتی استان را بالا نگه داشت.

سامان‌دهی ۷۳۶ کشتی گیر در استان

دبیر هیئت کشتی استان می گوید: کشتی یکی از رشته هایی است که در استان کمتر مورد توجه عموم قرار می گرفت و بیشتر به سمت ورزش های توپی و پس از مدتی به ورزش های رزمی گرایش پیدا می کردند اما در سال های اخیر برنامه های این هیئت تغییر کرد، چرا که مسئولان آن از جنس کشتی هستند. «علی بازند» می افزاید: بر خلاف گذشته پس از انجام تغییرهای لازم در هیئت استان، برنامه های هیئت نیز تنظیم شد و بر اساس آن برای ارتقای سطح کشتی در منطقه دوره های مختلف آموزشی برای کشتی گیران، داوران و مربیان برگزار شد و رقابت های استانی نیز جان دوباره ای گرفت. وی می افزاید: با جان گرفتن دوباره کشتی در استان میزان علاقه مندان به این رشته نیز افزایش قابل توجهی یافت به گونه ای که امروز سیستان و بلوچستان ۷۳۶ کشتی گیر سازمان یافته دارد و با توجه به دوره های استعدادیابی پیش بینی می شود امسال این آمار افزایش قابل توجهی داشته باشد.

کسب ۱۷ مدال بین المللی و داخلی

به گفته وی، طی این مدت کشتی گیران به ۱۴۶ دوره رقابت مختلف ملی و بین المللی اعزام شدند و کسب ۱۱ مدال مختلف داخلی به همراه شش مدال بین المللی حاصل حضور آن ها در این رقابت ها بود و این افتخار آفرینی ها توانست استان را به عنوان قطب جدید کشتی در ایران معرفی کند. وی تصریح می کند: یکی از مهم‌ترین افتخارهای کشتی استان در این مدت را می توان حضور عباس آرامی به عنوان مربی در اردوی تیم ملی کشتی فرنگی بزرگسالان دانست که برای اولین بار در تاریخ ورزش استان رخ داد و نشان داد کشتی گیران استان از توان بالایی برخوردار هستند که بر هیچ کس پوشیده نیست. وی می افزاید: استان توانست در سال گذشته میزبان رقابت های کشتی فرنگی جوانان جهان جام یادگار امام (ره) باشد و در این مسابقات عملکرد مناسبی نیز نشان داد و پس از روسیه، به عنوان نماینده ایران سکوی نایب قهرمانی را از آن خود کرد. در کنار این افتخار «فروغی» داور بین المللی استان مدرک داوری درجه دو بین المللی خود را دریافت کرد تا امروز استان از دو داور بین المللی درجه دو بهره ببرد، در زمینه ارتقای داوری و مربیگری جامعه کشتی استان نیز سال گذشته ۱۶ مربی و شش داور به دوره های دانش افزایی اعزام شدند.

کشتی گیران استان سرگردان خانه کشتی

دبیر هیئت کشتی می گوید: کشتی چند سالی است که توانسته خود را در استان معرفی کند و افتخارهای بسیاری را هم به استان هدیه دهد اما این افتخارها با وجود مشکلات فراوان به وقوع پیوست و شاید سبب شد تا کسی با مشکلات کشتی گیران استان آشنا نشود و کمتر از این کمبود ها سخن به میان آورد. وی می افزاید: خانه کشتی یکی از نیازهای کشتی استان است که متاسفانه این هیئت از آن بهره نمی برد، البته مدتی است خانه کشتی زابل و خانه کشتی خاش در دست ساخت قرار گرفت و فقط خانه کشتی زابل حدود ۸۵ درصد پیشرفت فیزیکی دارد. به گفته وی، یکی از اتفاق های خوب در این باره احداث خانه کشتی در نیمروز است که به همت خیران و گروه های جهادی این خانه در روستای محل تولد امید آرامی احداث شد اما هنور تجهیز نشده است و کشتی گیران این خطه در انتظار تجهیز خانه کشتی خود هستند. وی اظهار می کند: کشتی استان در قسمت سخت افزاری با کمبودهای زیادی رو به روست که نداشتن خانه کشتی یکی از آن هاست، به عنوان مثال فقط زاهدان علاوه بر خانه کشتی به وزنه های استاندارد برای بدنسازی، تشک استاندارد برای تمرین و برگزاری مسابقه، آدمک آموزشی و تمرینی و بودجه لازم نیاز دارد اما با این وجود اداره کل ورزش و جوانان در حمایت از کشتی استان دریغ نکرده است و حتی گاهی به این ورزش بیش از رشته های دیگر بها داده که شایسته تقدیر است.

اجرای طرح های استعدادیابی کشتی در استان

وی با اشاره به استعدادیابی در این رشته می گوید: سال گذشته برای شناسایی استعدادهای کشتی در نقاط مختلف استان طرح های متعددی تدوین شد و بر اساس آن مربیان و مسئولان هیئت های کشتی شهرستان ها در مدارس به شناسایی استعدادهای جدیدی پرداختند که این طرح برای امسال نیز برنامه ریزی شده است. به گفته وی، در سال گذشته ۲۵ استعداد جدید در استان شناسایی شدند و امروز برنامه ریزی های هیئت برای پرورش آن ها جدی تر پیش می رود، البته مدتی است خانه کشتی زابل و خانه کشتی خاش در دست ساخت قرار گرفت و فقط خانه کشتی زابل حدود ۸۵ درصد پیشرفت فیزیکی دارد. به گفته وی، یکی از اتفاق های خوب در این باره احداث خانه کشتی در نیمروز است که به همت خیران و گروه های جهادی این خانه در روستای محل تولد امید آرامی احداث شد اما هنور تجهیز نشده است و کشتی گیران این خطه در انتظار تجهیز خانه کشتی خود هستند. وی اظهار می کند: کشتی استان در قسمت سخت افزاری با کمبودهای زیادی رو به روست که نداشتن خانه کشتی یکی از آن هاست، به عنوان مثال فقط زاهدان علاوه بر خانه کشتی به وزنه های استاندارد برای بدنسازی، تشک استاندارد برای تمرین و برگزاری مسابقه، آدمک آموزشی و تمرینی و بودجه لازم نیاز دارد اما با این وجود اداره کل ورزش و جوانان در حمایت از کشتی استان دریغ نکرده است و حتی گاهی به این ورزش بیش از رشته های دیگر بها داده که شایسته تقدیر است.

میزبانی رقابت های قهرمانی کشور در سال ۹۷

«علی بازند» بیان می کند: برای رونق و توسعه بیشتر کشتی استان امسال برنامه ریزی های مختلفی انجام شد و هیئت اهدافی را تدوین کرده است که تلاش ها برای رسیدن به آن آغاز شده است و امیدواریم بتوان تا پایان سال به این اهداف دست یافت. به گفته وی، امسال برگزاری هشت تا ۱۰ کارگاه آموزشی برای استان پیش بینی شده است و حدود ۶ داور استان به دوره های ارتقای سطح اعزام می شوند، ۱۶ تا ۲۰ مربی نیز در دوره های افزایش سطح حضور خواهند داشت و دوره استاژ فنی مربیگری درجه سه کشتی امسال برای علاقه مندان به مربیگری کشتی برگزار می شود. وی تصریح می کند: میزبانی رقابت های کشتی فرنگی قهرمانی کشور یکی از اهداف هیئت کشتی استان برای سال ۹۷ بود که پس از پیگیری های متعدد، مقرر شد استان میزبان گروه G رقابت های کشتی فرنگی قهرمانی کشور باشد که خود می تواند در ارتقای این رشته و جذب علاقه مندان بیشتر در استان تاثیر گذار باشد. وی می افزاید: ارتقای هر رشته ورزشی به حضور ورزشکاران آن در رقابت های مختلف بستگی دارد که کشتی نیز از این مهم مستثنا نیست و همچون سال گذشته امسال برنامه های هیئت در این مسیر حرکت می کند تا بتوان با اعزام ورزشکاران به دوره های حداقل ملی سطح این رشته سنتی ایران را در استان بیش از گذشته ارتقا داد. به گفته وی، در پایان سال برترین های کشتی استان معرفی می شوند که برترین های سال ۹۶ نیز هفته گذشته معرفی شدند و بر این اساس هیئت کشتی نیمروز به عنوان هیئت برتر معرفی شد. عباس آرامی از هیئت کشتی نیمروز نیز به دلیل دعوت به اردوی تیم ملی، مربی برتر لقب گرفت، در کنار آن ها امید آرامی از هیئت کشتی نیمروز به عنوان ورزشکار برتر، ایمانعلی فروغی نژاد به عنوان داور برتر، کمیته روابط عمومی هیئت کشتی استان به عنوان کمیته برتر و حسین سرگزی به عنوان چهره برتر در سال ۱۳۹۶ برگزیده شدند. هر چند در گذشته برای سیستان و بلوچستان چندان برنامه مدونی برای این ورزش وجود نداشت اما طی سال های گذشته با تغییر نگاه ها و برنامه ریزی ها کشتی گیران نوجوان و جوان استان در کنار مربیان خود توانسته اند با کسب مدال های مختلف سیستان و بلوچستان را به یکی از قطب های کشتی ایران تبدیل کنند، بر این اساس می توان گفت که کشتی استان بیش از گذشته نیازمند توجه است.

پس از پیگیری های متعدد مقرر شد استان به عنوان میزبان گروه G رقابت های کشتی فرنگی قهرمانی کشور انتخاب شود

کشتی استان در قسمت سخت افزاری با کمبودهای زیادی روبه‌روست که نداشتن خانه کشتی یکی از آن هاست، به عنوان مثال تنها زاهدان علاوه بر خانه کشتی به وزنه‌های استاندارد برای بدن‌سازی، تشک استاندارد برای تمرین و برگزاری مسابقه، آدمک آموزشی و تمرینی و بودجه لازم نیاز دارد

قصرقند در هفت سنگ منطقه ۵ استان قهرمان شد

گروه ورزش | قهرمانی رقابت های هفت سنگ منطقه پنج استان به قصرقند رسید. رئیس اداره ورزش و جوانان چابهار به خبرنگار ما گفت: رقابت های هفت سنگ قهرمانی منطقه پنج استان به مناسبت سالروز مبعث پیامبر(ص) برنامه ریزی شد که سرانجام میزبانی رقابت ها به تیس رسید و تیم های شرکت کننده برای رسیدن به مقام قهرمانی به مصاف هم رفتند. «عمر بلوچ» افزود: در این دوره از رقابت ها تیم های کنارک و سرباز نتوانستند حاضر شوند و با این حساب ورزشکاران قصرقند، چابهار و تیس تنها تیم های شرکت کننده بودند اما با این وجود تیم ها رقابت های پر هیجانی را از خود به نمایش گذاشتند. به گفته وی، در پایان مسابقات، قصرقند با به نمایش گذاشتن عملکردی بهتر توانست مقام قهرمانی را به نام خود ثبت کند و تیس نیز با وجود بهره بردن از امتیاز میزبانی در جایگاه نایب قهرمانی ایستاد، چابهار نیز سکوی سوم را از آن خود کرد. وی با بیان این که قصرقند به عنوان قهرمان منطقه پنج استان نماینده این منطقه در رقابت های استانی خواهد بود خاطرنشان کرد: در پایان رقابت ها به تیم های اول تا سوم به رسم یاد بود حکم قهرمانی و جوایزی اهدا و از داوران نیز تقدیر شد.

امروز، قرعه کشی نونهالان و نوجوانان در فوتسال نوروزی

رقابت های فوتسال نونهالان و نوجوانان جام نوروزی امروز در زاهدان قرعه کشی می شود. مسئول کمیته فوتسال هیئت فوتبال استان به خبرنگار ما گفت: با توجه به فرارسیدن سال نو و مبعث پیامبر اسلام(ص) رقابت های فوتسال در رده های سنی نونهالان و نوجوانان در زاهدان برنامه ریزی شد و طبق این برنامه ریزی، مراسم قرعه کشی رقابت ها امروز برگزار می شود. «رحمانی» افزود: در این رقابت ها ورودی تیم های شرکت کننده ۱۰۰ هزار تومان در نظر گرفته شد و مسئولان تیم های متقاضی باید در مراسم قرعه کشی شرکت داشته باشند. به گفته وی، این رقابت ها در کنار رقابتی بودن، نگاه استعدادیابی را به دنبال دارد و کمیته به دنبال این است تا بتواند با برگزاری چنین مسابقاتی استعدادهای جدید استان را شناسایی کند.

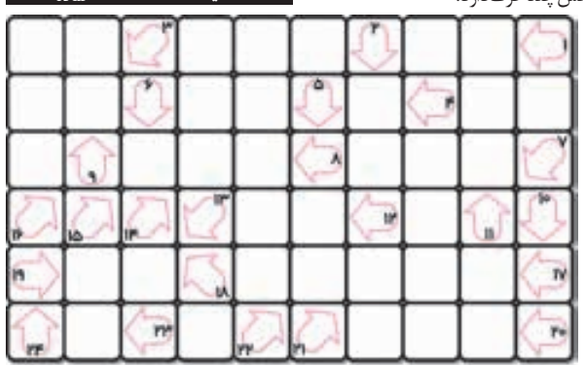
جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۷/۱/۲۶]

جدول ویژه

شنبه تا چهارشنبه

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

زمان پیشنهادی ۱۵ دقیقه — ساده



واژگان کمتر اما پرهیز از پرسش هرز (ناخواسته) در این جدول، مایه‌افزایش بار آموزشی آن شده‌است. برخی سوال‌ها، از مطالب روزنامه خراسان روزهای قبل طراحی شده‌است.

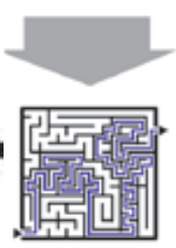
۱-(۸ حرفی) در سراسر دنیا این نوع سرطان، چهارمین عامل مرگ زنان بر اثر سرطان است.
۲-(۳ حرفی) افراد دارای مزاج سرد یا معده‌های سرد و ضعیف باید در مصرف قارچ احتیاط کنند تا دچار .....، سنگینی، در دمعده و قولنج نشوند.
۳-(۳ حرفی) محققان می گویند استرس در دوران بارداری به .....نوزاد آسیب می‌رساند.
۴-(۴ حرفی) نوعی مار ترسناک
۵-(۴ حرفی) ثبت کننده لحظه‌ها به شکل تصویر
۶-(۲ حرفی) بیش از یک سوم جمعیت اروپا، یا ۲۵ میلیون نفر طی .....سال در قرن ۱۴ بر اثر طاعون از بین رفتند. تقریباً همین تعداد کشته در همان دوره در آسیا نیز برآورد شده‌است.
۷-(۴ حرفی) داستان و قصه
۸-(۳ حرفی) نارس
۹-(۳ حرفی) لطیف و نیکو
۱۰-(۳ حرفی) حضرت علی (ع) در نهج البلاغه فرمودند: .....به اندازه مصیبت فرود می‌آید و هر که به هنگام مصیبت دست اش را بر زانو زند، پاداشش از میان می‌رود.
۱۱-(۴ حرفی) مصرف قارچ به علت این که دیر هضم می‌شود، برای افراد سالخورده، زنان باردار و شیرده مبتلا به ناراحتی های.....مناسب نیست.
۱۲-(۴ حرفی) بازرگان
۱۳-(۳ حرفی) جانور دست آموز
۱۴-(۴ حرفی) کسانی که مبتلا به اختلال ..... هستند باید مثل تمام مواد پروتئینی از مصرف زیاد قارچ پرهیز کنند.
۱۵-(۴ حرفی) قارچ تا .....روز در یخچال سالم می‌ماند اما بعد از آن تازگی اش را از دست می‌دهد.
۱۶-(۳ حرفی) بخیل و ممسک
۱۷-(۴ حرفی) افراد صبح‌ها پس از بیداری و عصرها نزدیک به پایان روزه‌داری بیشترین بوی بد را از دهان احساس می کنند، زیرا در خواب و هنگام گرسنگی .....کمتری ترشح می‌شود.
۱۸-(۲ حرفی) نوازنده «نی» باید .....سالمی داشته باشد؛ اگر بین دو تا دندان جلو قدری فاصله باشد، کار برای نوازنده راحت‌تر می‌شود.
۱۹-(۵ حرفی) دورو
۲۰-(۸ حرفی) ارشاد
۲۱-(۵ حرفی) پوشش سر بانوان
۲۲-(۵ حرفی) آموزگار عالی رتبه
۲۳-(۳ حرفی) خجستگی
۲۴-(۶ حرفی) کوبر و زمین شور

نقش‌یاب مارپیچ

یک‌شنبه ها و چهارشنبه ها

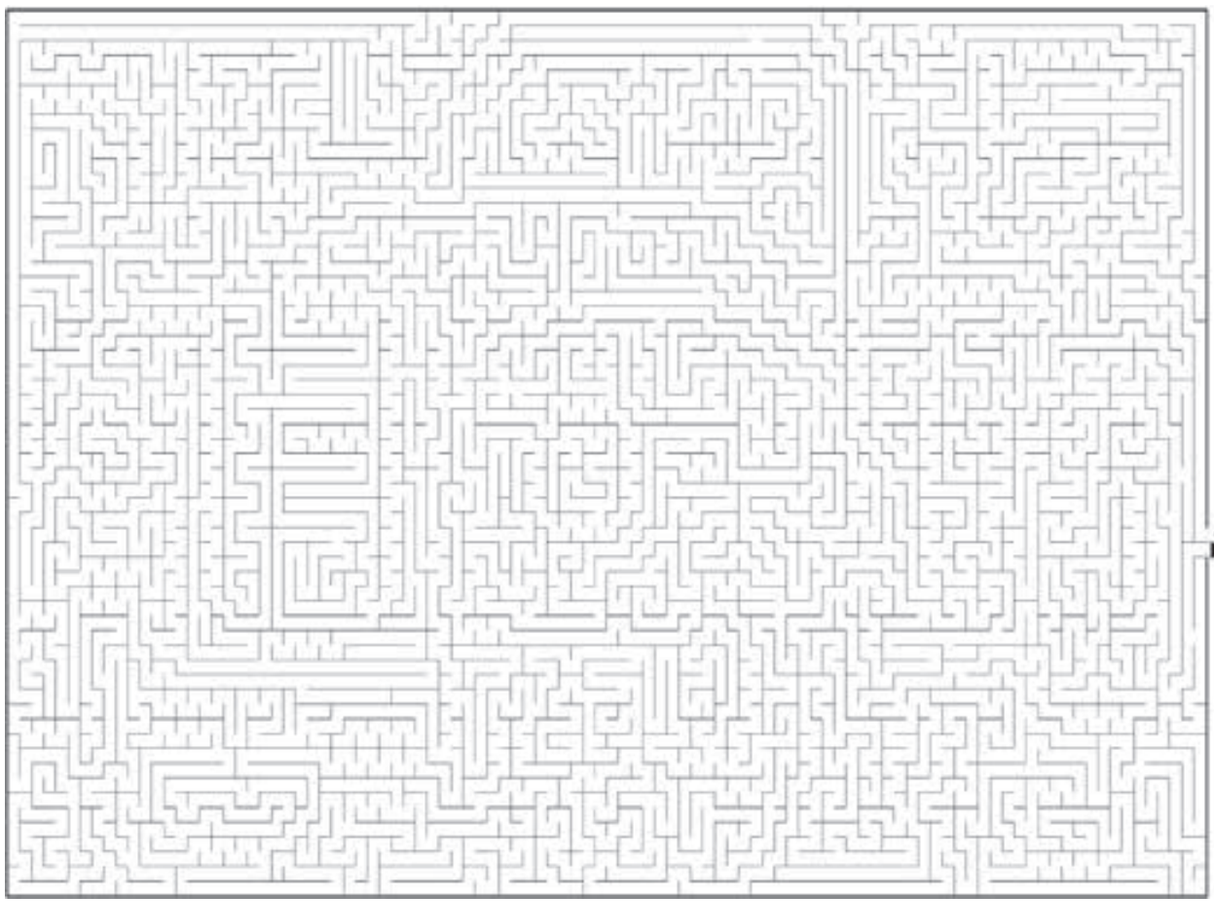
زمان پیشنهادی ۳۵ دقیقه — متوسط

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



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 هیچ‌رقمی تکراری نباشد.

زمان پیشنهادی ۵۰ دقیقه — بسیار سخت

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

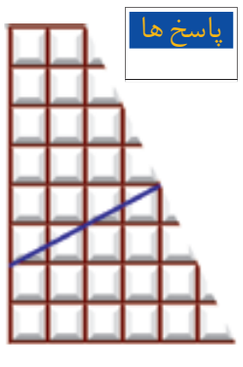
زمان پیشنهادی ۳۰ دقیقه — متوسط

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

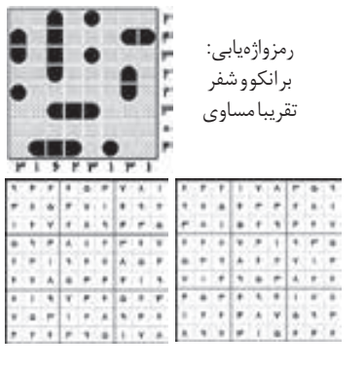
زمان پیشنهادی ۱۰ دقیقه — بسیار ساده

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

پاسخ ها



تقسیم این شکل به دو قسمت مساوی و قابل انطباق، فقط یک راه حل صحیح دارد که در شکل مشاهده می کنید.



رمزواژه‌یابی: برانکو و شفر تقریبا مساوی