گزارشی از یک رشته پایه و المپیکی که دچار رکود است

پشتک واروی مشکلات در ژیمناستیک استان!

گزارش
ترابی

یکی از رشته های جذاب و البته المپیکی در کشورمان، ژیمناستیک است که تبلوری از حرکات زیبای ورزشی است که ورزشکاران به زیبایی خلق می کنند. این رشته که از آن به عنوان "ورزش پایه" هم نام می برند در انعطاف بدنی ورزشکاران خیلی تاثیر گذار است و می تواند پله ای برای حرفه ای شدن ورزشکاران دیگر رشته ها نیز محسوب شود. این در حالی است که این رشته پایه چندین سال است به دلیل مشکلات مدیریتی در فدراسیون، دچار رکود شده و به تبع این مشکلات به استان ها و به خصوص خراسان رضوی نیز تسری یافته است...

عکس: مهیم دهقانی

ضعف مفرط

یکی از بهترین ژیمناست های مدال آور استان درباره وضعیت این رشته پایه به خبرنگار ما می گوید: وضعیت فعلی رشته ژیمناستیک آن چنان که باید، در خور شان استان خراسان رضوی نیست و عملکرد ورزشکاران استان نیز با توجه به انتظاری که وجود دارد، خیلی ضعیف شده است." حمید میرشکاری" که مقام سوم تیمی مسابقات آسیایی جوانان ۲۰۱۰ را در کارنامه دارد، خاطرنشان می کند: یکی از مهم ترین عللی که باعث شده ورزشکاران استان، عملکرد ضعیفی داشته باشند، برگزار نشدن مسابقات کشوری است. فدراسیون طی سال ها وضعیت مشخصی نداشته که همین مسئله باعث بی انگیزگی ورزشکاران شده است. وی می افزاید: البته امسال اقدامات خوبی در بحث استعدادیابی در استان انجام شد که در مقایسه با سال گذشته شرایط بهتری را نوید می دهد. وی درباره عملکرد هیئت ژیمناستیک استان می گوید: عملکرد هیئت هم خوب و هم بد بوده است (!) یک سری اقداماتی انجام شده که جزو کارهای اساسی بوده و هم چنین یک سری کم کاری هایی بوده که غیرقابل انکار است.

جواب تکراری: زمان می برد!

یکی از مربیان قدیمی ژیمناستیک استان نیز می گوید: ژیمناستیک استان در رده های بزرگسالان، سال هاست جایگاه خوبی ندارد و این مسئله باعث شد طی چند سال اخیر اقداماتی در حوزه پایه صورت بگیرد که نیاز به زمان دارد تا استعدادها شکوفا شوند." هادی قاسم پور" می افزاید: در حال حاضر در رده جوانان هم ملی پوشی نداریم (!) اما در رده نوجوانان، شرایط بهتر است و ورزشکاران مستعدی داریم که آینده دار هستند. وی خاطرنشان می کند: ورزشکاران خوبی در رده جوانان داشتیم که حتی در مسابقات رده بزرگسالان هم در مسابقات شرکت می کردند که متاسفانه به خاطر آسیب دیدگی از میادین دور ماندند. (البته این موضوع، در سایر رشته ها نیز وجود دارد)

رکود طولانی

یکی دیگر از مربیان قدیمی استان درباره وضعیت ژیمناستیک استان به" خراسان رضوی" می گوید: متاسفانه تغییر و تحولات زیادی در فدراسیون باعث شد تا این رشته در کشور با رکود روبه رو شود و به تبع آن خراسان رضوی نیز همچون دیگر استان ها عملکرد ضعیفی داشته باشد." حسین قریشی" با بیان این که طی چند سال اخیر ورزشکاران و مربیان استان بی انگیزه بودند، می افزاید: وقتی در طول سال مسابقاتی برگزار نمی شود، نمی توان ورزشکاران را در آمادگی خوبی نگه داشت. در سال گذشته حتی مسابقات قهرمانی کشور برگزار نشد که همین باعث بی انگیزگی ورزشکاران شد. وی درباره این که چرا استان در رده بزرگسالان شرایط خوبی ندارد، تصریح می کند: یکی از علل ضعیف بودن آن برمی گردد به این که ورزشکاران موقع خدمت سربازی و دانشگاه به شهرهای دیگر می روند که در این باره نمونه هایی داشتیم که استان از ثمرات وجود آن ها بی بهره شده است.

بضاعتی فقط در حد یک ملی پوش!

رئیس هیئت ژیمناستیک خراسان رضوی نیز با بیان این که ژیمناستیک یک رشته المپیکی است که زیرشاخه هایی مثل ایروبیک، موزون، آکروباتیک و ترامپولین دارد، می گوید: سال گذشته ۷ هزار و ۶۰۰ ورزشکار سازمان یافته داشتیم که در مقایسه با سال ۹۴ حدود ۲۰ درصد رشد داشته ایم. اما آمار امسال تعداد ورزشکاران بیمه شده هنوز از سوی هیئت پزشکی ورزشی استان به ما اعلام نشده است!" حسین معماریان" می افزاید: اکنون فقط یک ملی پوش در رده جوانان به نام" محمود ذوقی" در رشته ایروبیک داریم. اما در رده نوجوانان و بزرگسالان ورزشکاری نداریم و البته در رده پایه، کارهای خوبی در حال انجام است. وی می گوید: در هیچ رده سنی بانوی ملی پوشی نداریم، چرا که در کشور هم مسابقاتی برای آنان برگزار نمی شود که بانوان، دیده شوند و بانوان به مسابقات بین المللی هم کمتر اعزام می شوند. البته سال گذشته تیم ژیمناستیک بانوان استان در مسابقات کشوری مقام چهارم را کسب کرد. وی خاطرنشان می کند: در حال حاضر ۱۶ هیئت در شهرستان ها فعال هستند، اما به خاطر نداشتن سالن اختصاصی، هیچ توقعی از آن ها نداریم و فقط با آموزش و پرورش تفاهم نامه ای امضا شده که ورزشکاران شهرستانی بتوانند از سالن های این نهاد برای تمرین استفاده کنند.

۸ سال بدون میزبانی کشوری!

"معماریان" می افزاید: در سطح استان ۴۰ سالن به همراه هفت سالن مربوط به آموزش و پرورش داریم که فعال هستند اما در بین این ها فقط سالن ژیمناستیک استاد" یزدراد" تنها سالن اختصاصی و استاندارد ماست که برخی وسایل آن کهنه و نیاز به تعویض دارد. البته سال گذشته حدود ۵۰ میلیون تومان وسایل کمک آموزشی برای این سالن تهیه کردیم. وی درباره آخرین مرتبه ای که استان، میزبان مسابقات کشوری بود، می افزاید: سال ۸۸ مسابقات کشوری ژیمناستیک جوانان تحت عنوان "المپیک ایرانیان" در مشهد برگزار شد که تیم استان در آن، قهرمان شد و از آن سال تاکنون دیگر هیچ مسابقه کشوری در خراسان رضوی برگزار نشده است.

مقصری به نام فدراسیون!

وی می افزاید: متاسفانه فدراسیون، طی چند سال اخیر شرایط خوبی نداشته و مسابقات هم به طور منظم برگزار نمی شد. حتی امسال هم هنوز تا امروز مسابقاتی برگزار نشده است؛ پس اگر استان، ملی پوشی در این رشته ندارد، مقصر فدراسیون است که برنامه خاصی برای استان ها نداشته است. سال گذشته فقط یک مسابقه کشوری و آن هم در رده سنی نوجوانان برگزار شد که "وهاب ناصری" از استان به عنوان قهرمان قهرمانان معرفی شد. رئیس هیئت استان تصریح می کند: از نظر بودجه، فدراسیون سال گذشته فقط ۳ میلیون و ۲۰۰ هزار تومان به ما کمک کرد، اما اداره کل ورزش و جوانان استان، ۱۵ میلیون تومان کمک کرده است که از آن ها سپاس گزاریم. وی در پایان اضافه می کند: خوشبختانه امسال فدراسیون دچار تغییر و تحول زیادی شده و برنامه های خوبی برای این رشته ورزشی در نظر گرفته که نوید بخش روزهای بهتر است.

خبر
ورزشی

رئیس سازمان بسیج ورزشکاران سپاه امام رضا(ع) خبر داد:

حضور ۳۰۰ مربی در دوره های توانمندسازی تا پایان سال

بردسکن، نوری/ رئیس سازمان بسیج ورزشکاران سپاه امام رضا(ع) خراسان رضوی از برگزاری دوره های توانمندسازی فرهنگی ۳۰۰ مربی تا پایان امسال در استان خبر داد. سرهنگ "سیدعلی حسین زاده" در گفت و گو با خبرنگار ما گفت: اولین دوره توانمندسازی فرهنگی مربیان مه ولات، گناباد، کاشمر، زاوه، تربت حیدریه با شرکت بیش از ۷۰ نفر به میزبانی شهرستان بردسکن برگزار شد و تا پایان امسال این دوره ها نیز به میزبانی شهرستان های تربت جام، سبزوار و مشهد مقدس برگزار می شود و بیش از ۳۰۰ نفر از مربیان تمامی رشته های ورزشی استان در این دوره ها شرکت می کنند.

اخبار
کوتاه

پیروز- "هلیا پیلیتن" از مشهد به اردوی تیم ملی دختران زیر ۱۵ سال دعوت شد.* "حمیدرضا علی عسگری" که در نیم فصل زمستانی سال گذشته از سیاه جامگان راهی ماشین سازی شد، بعد از مذاکره و توافق با مسئولان سیاه جامگان، دوباره به این تیم بازگشت.* تیم های فوتبال نونهالان ثامن الحجج(ع) سبزوار، گوشت روز تربت حیدریه، علم و اخلاق مشهد، استقلال نوین تربت جام، مسجد قریشی درگز، شن سای مشهد، آموزش و پرورش کلات، ابیورد درگز، نوین پاس مشهد، فراوری پسته فرشی مه ولات، پیشگامان فریمان، علم و ادب چناران، قدسیان مشهد، ستارگان خلیل آباد، ستارگان کلات نادری و تیرچه کرومیت ماهان رشتخوار علاوه بر صعود به مرحله دوم لیگ استان، مجوز حضور در لیگ برتر نونهالان استان را هم به دست آوردند.* سعید علوی، پوریا فتاحی، حسین سعید کیا، یونس اثاری و پوریا بهنام فر از سبزوار به اردوی تیم ملی هندبال نوجوانان دعوت شدند.* دومین هفته لیگ پومسه تکواندوی خراسان رضوی برگزار شد.* دکتر سلطانی فر (وزیر پیشنهادی ورزش و جوانان دولت دوازدهم) در مجلس شورای اسلامی در مجمع نمایندگان استان های خراسان شمالی، رضوی و جنوبی حضور پیدا کرد.* سرمربی خراسانی تیم ملی فوتبال نوجوانان ایران، (چمنیان): حریفان مان در جام جهانی را به طور کامل آنالیز کردیم و خودمان را برای حضور در جام جهانی هند آماده می کنیم.* **بردسکن، نوری/** رئیس هیئت تکواندوی بردسکن: این هیئت با بیش از ۳ هزار عضو یکی از قدیمی ترین و فعال ترین هیئت های شهرستان است.

گردونه
ورزش

سرمربی سیاه جامگان:

چهارشنبه، بازی بسیار سختی در تهران داریم

پیروز- سرمربی سیاه جامگان گفت: چهارشنبه بازی مان در تهران مقابل "پرسپولیس" فوق العاده سخت است. به گزارش مهر، "میثاقیان" افزود: پرسپولیس هم اکنون بهترین تیم ایران است و سرمربی خوب و بازیکنان با انگیزه باعث شده اند تا این تیم در ۳ بازی اول، ۹ امتیاز کسب کند و صدرنشین لیگ باشد. وی در پاسخ به این پرسش که گفته شده سیاه جامگان برابر پرسپولیس تدافعی به میدان خواهد آمد، گفت: هر بازی تاکتیک و شرایط خاص خودش را دارد. هنوز معلوم نیست که با چه شیوه ای مقابل پرسپولیس به میدان برویم. ۳ بازی پرسپولیس را آنالیز کرده و چهارشنبه بر اساس نقاط قوت و ضعفی که قرمز پوشان تهرانی دارند؛ ترکیب را خواهیم چید. سرمربی سیاه جامگان افزود: درست است که مقابل تیمی بازی داریم که هم بهترین ها و هم تماشاگران پرشور دارد؛ اما بازیکنان ما نیز انگیزه بالایی دارند و مطمئنم پرسپولیس نمی تواند به سادگی برابر ما بازی خوبی انجام دهد. وی تصریح کرد: نمی خواهیم دست خالی به مشهد بازگردیم و به جوانانم اعتماد دارم و می دانم شور و حال خاصی برای بازی چهارشنبه دارند.

برپایی اردوی تیم ملی جودوی نوجوانان و جوانان عراق

پیروز- رئیس هیئت جودو، جوجیتسو و کوراش خراسان رضوی گفت: اردوی تیم ملی جودوی نوجوانان و جوانان عراق تا پایان ماه جاری در سالن استاد دهقان مشهد برپا شد." حسین محمودی" در گفت و گو با ایرنا افزود: این اردوی آمادگی زیر نظر مربیان خراسان رضوی برای ارتقای فنی جودوکاران استان و کشور عراق برگزار شده است. وی افزود: طی هفته آتی نیز احتمالا اردویی مشترک بین تیم منتخب جودوی استان و عراق در مشهد برگزار می کنیم.

خدادادعزیزی: تقیه بلد نیستم!

پیروز- "خدادادعزیزی" با بیان خاطره ای از روزهای حضورش در تیم کلن آلمان گفت: من، تقیه، بلد نیستم! به گزارش ایسنا، این پیش کسوت فوتبال استان افزود: بعضی مواقع برای این که وقت نماز نگذرد، در کلن، مجبور بودم در رختکن، نمازم را بخوانم و یک سال اول هم مسخره ام می کردند؛ اما آن ها که مرا می شناسند، می دانند دنبال ریا و تبلیغ نیستم ولی اعتقاداتم این بوده و هست. ایرانی و مسلمانم و به آن افتخار می کنم. پدرم به من یاد داده که هر جا هستم، از آلمان تا ایران نمازم را بخوانم. غزال تیزپای آسیا درباره محرومیت ۲ بازیکن تیم ملی برای حضور در بازی با تیمی اسرائیلی و احتمال تعلیق فوتبال ایران توسط فیفا نیز معتقد است مسئولان ورزش به جای محروم کردن "حاج صفی" و "شجاعی" باید راهکاری برای حل این مشکل بیابند.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۵/۲۳]

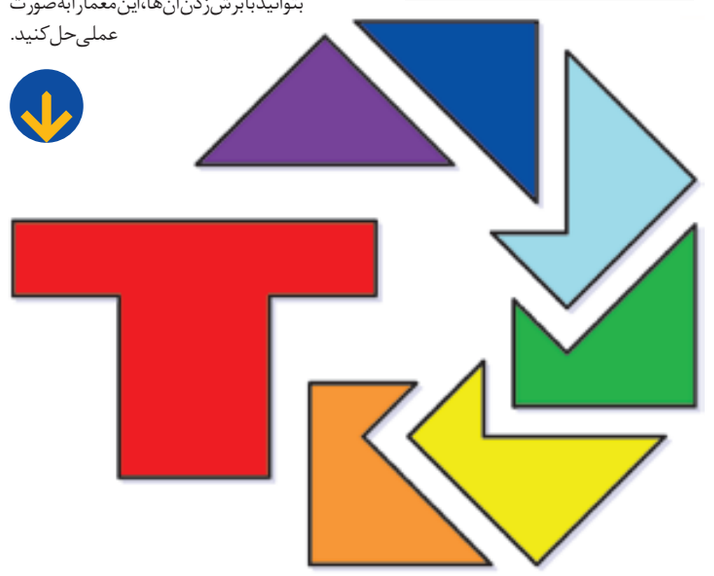
معمای هوش

دوشنبه ها و پنج شنبه ها

به نظر شما چطور می توان با استفاده از تمام این تکه ها، یک علامت بعلاوه (+) ساخت؟! می توانید یک علامت بعلاوه توخالی رسم کنید و سعی کنید طریقه چینش تکه ها را روی آن مشخص کنید. برای این کار مجاز به چرخش تکه ها و هم چنین پشت و رو کردن آن ها هستید.

زمان پیشنهادی ۴۰ دقیقه — سخت

عمداتکه های رنگی را بزرگ تر درج کردیم تا بتوانید با برش زدن آن ها، این معما را به صورت عملی حل کنید.

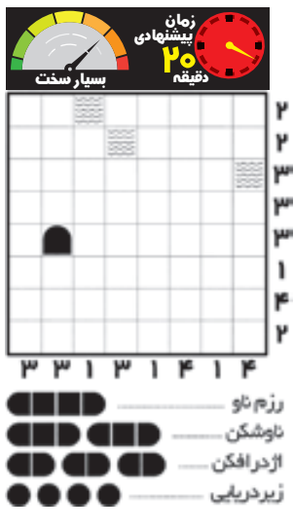


ناویاب

دوشنبه ها و پنج شنبه ها

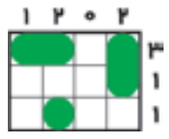
زمان پیشنهادی ۲۰ دقیقه — بسیار سخت

«ناویاب» از پرطرفدارترین سرگرمی های منطقی جهان است.
هر ناویاب، یک اقیانوس فرضی مربعی است که چند «رزم ناو»، «ناوشکن»، «اژدرافکن» و «زیردریایی» در آن پنهانند و ما باید جای ادوات پنهان را کشف کنیم. نوع و تعداد ادواتی که باید در هر اقیانوس باشد، زیر آن مشخص است. ضمنا همیشه «رزم ناو» ۴ خانه، «ناوشکن» ۳ خانه، «اژدرافکن» ۲ خانه و «زیردریایی» یک خانه جا اشغال می کند. برای راهنمایی، ماهیت بعضی از خانه ها از ابتدا مشخص شده است.



قوانین:

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).

نکته ها:

- شکل پُرشدگی خانه ها مهم است و پُر بودن خانه ها با «دایره»، «نیم دایره» یا «مربع» در صحت جواب تاثیر دارد.
- «ناویاب» یک معمای منطقی است، پس موقعیت ها را حدس نزنید! با کشف روابط منطقی، ماهیت قطعی بعضی خانه ها را تعیین و با استناد به خانه های معلوم، کم کم ماهیت خانه های دیگر را هم مشخص کنید.
- خانه هایی را که مطمئنید حاوی هیچ یک از ادوات نیستند، با ضربدر یا علامت آب (≈) مشخص کنید.
- خانه هایی را که مطمئن هستید باید پُر باشند ولی شکل پُرشدگی شان مشخص نیست، با یک خال سیاه مشخص کنید.
- پاسخ معمای امروز را در روز بعد ببینید و با پاسخ تان مقایسه کنید. فراموش نکنید که ناویاب فقط و فقط یک پاسخ دارد!

سودوکو

هر روز

قانون:

ارقام ۱ تا ۹ را طوری در خانه های 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

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

زمان پیشنهادی ۳۰ دقیقه — متوسط

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

زمان پیشنهادی ۲۰ دقیقه — ساده

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

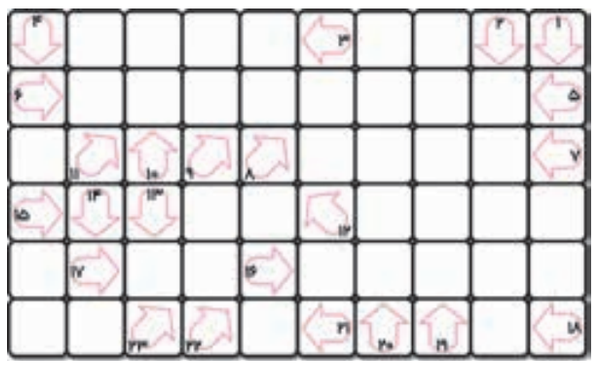
جدول ویژه خراسان

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 پاسخش 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-(۵ حرفی) تقریبا ۸۰ درصد افراد مبتلا به ام اس، در مرحله ای از زندگی از ..... مفرط رنج می برند.
۲-(۶ حرفی) همیشه در پی انتقام و خباثت است
۳-(۶ حرفی) حریر
۴-(۵ حرفی) در طب سنتی درمان های ریزش مو به دو گروه تقسیم می شود؛ درمان های ..... و درمان های خوراکی.
۵-(۳ حرفی) برای به جریان انداختن خون در سر، می توان مو را ماساژ داد؛ به شرطی که صابون و شامپو قلیایی نباشد. مقدار کمی ..... را نیز می توان رنده و به آن مقداری عسل اضافه کرد و بر سر مالید.
۶-(۶ حرفی) آغاز سوره ۸۹ قرآن است
۷-(۶ حرفی) در دسترس بودن انواع خوراکی ها و البته تولید انبوه ..... متنوع، در بی اشتها شدن کودکان موثر است.
۸-(۳ حرفی) یک عامل احتمالی ریزش مو ها، کمبود گوگرد در بدن است، این ماده معدنی در پیاز و هم چنین در انواع سبزی ها مثل ..... سیر و موسیر به وفور یافت می شود.
۹-(۳ حرفی) کدام مکان؟
۱۰-(۳ حرفی) مربوط به تمام مردم
۱۱-(۳ حرفی) گازی از گروه هالوژن ها
۱۲-(۳ حرفی) چرخش ملایم گردن و انجام ورزش و نرمش های ساده می تواند تا حد زیادی از بروز دردهای ....، گردن و کمر پیشگیری کند.
۱۳-(۲ حرفی) یکی از علل ریزش مو کمبود ویتامین ..... در بدن است.
۱۴-(۳ حرفی) بادی که از سمت مشرق می وزد
۱۵-(۴ حرفی) شایع ترین علل بی اشتهایی در کودکان مسائل ....، خلقی و روحی است و کمتر علل جسمی دارد.
۱۶-(۶ حرفی) ترکیب قرمز و زرد
۱۷-(۳ حرفی) ترس
۱۸-(۳ حرفی) بهتر است مادران سر سفره از ....، سبزی و ماست هم اضافه کنند تا کودک امکان بیشتری برای انتخاب داشته باشد و بی اشتها نشود.
۱۹-(۳ حرفی) اندرز
۲۰-(۵ حرفی) خودرو بار بر حجیم و سنگین
۲۱-(۶ حرفی) صفت دروغ خیلی بزرگ
۲۲-(۳ حرفی) ورزش مناسب، صرف کمتر انرژی، مصرف داروهای تجویز شده، قرار گرفتن در محیط ....، داشتن ساعت خواب منظم و استراحت کافی به بیماران ام اس توصیه می شود
۲۳-(۶ حرفی) کفش راحتی پشت باز

پاسخ ها

اسب بالایی سفید به f۵ می رود. سیاه در حرکت بعدی مات است: اگر اسب پایینی سیاه این اسب را بزند، رخ سفید به g۴ می رود. اما اگر اسب پایینی سیاه هر حرکت دیگری انجام دهد سرباز سفید ردیف d به d۳ پیشروی می کند. اگر شاه سیاه به e۵ برود یا سرباز سیاه ردیف h پیشروی کند، همان اسب سفید به g۳ می رود. اگر هم اسب سیاه بالایی حرکتی انجام دهد، همان اسب سفید به d۶ می رود.