رئیس هیئت در گفت و گو با خراسان رضوی خبر داد:

اردوی تیم ملی وزنه برداری جوانان در مشهد از ۲ هفته دیگر

گزارش

بهروز

پس از بیش از یک دهه، مشهد، میزبان اردوی تیم ملی وزنه برداری می شود که اگرچه این میزبانی در رده سنی جوانان است؛ اما نمی توان منکر مزایای حضور ۲۰ روزه ملی پوشان و کادر فنی تیم ملی و همچنین تمرین جوانان علاقه مند و آینده ساز وزنه برداری استان، کنار صاحب نامان وزنه برداری کشور در مشهد در پرتو این میزبانی بود. این خبر اختصاصی، خبری بود که در حاشیه حضور سه تن از دست اندرکاران و مسئولان هیئت وزنه برداری استان در تحریریه روزنامه اعلام شد. دیگر اطلاعات تکمیلی این خبر و همچنین رویدادهای جدید این رشته را امروز به علاقه مندان این رشته جذاب و مدال آور تقدیم می کنیم...

تیم ملی جوانان در مشهد اردو می زند

رئیس هیئت وزنه برداری استان که به همراه نایب رئیس و دبیر بخش بانوان هیئت مهمان تحریریه ماست، ابتدا درباره انگیزه های میزبانی اردوی تیم ملی جوانان می گوید: حقیقت این است که پس از دهه ها رکود در وزنه برداری استان، به دنبال میزبانی دو رویداد بزرگ برای رونق بخشی به فعالیت های این رشته بودیم. ابتدا قرار شد در مشهد در راستای مسابقات ۲۰۱۷ میزبان وزنه برداران تعدادی از کشورهای اسلامی باشیم که با موافقت استاندار و هماهنگی با فدراسیون، قرار شد این رقابت ها را در سال جدید میلادی (۲۰۱۸) میزبانی کنیم و رئیس فدراسیون (علی مرادی) هم در سفر بهمن ماه خود به مشهد پیگیری های تکمیلی را با استاندار انجام دهد که با توجه به "زمان بر" بودن برگزاری مسابقات، میزبانی اردوی تیم ملی جوانان را هم از فدراسیون تقاضا کردیم که با موافقت مسئولان از ۱۰ تا ۳۰ بهمن ماه جاری میزبان ملی پوشان و کادر فنی تیم ملی جوانان در مشهد خواهیم بود. مهندس "احسان قاسمیان" می افزاید: این میزبانی از آن رو برای وزنه برداری استان مایه خیر است که همان طور که می دانید ضعف پشتوانه سازی باعث رکود وزنه برداری استان شده بود؛ اما با اقداماتی که انجام شد دو وزنه بردار جوان خراسانی به نام های: "سید محمد موسوی" از شهرستان تربت حیدریه و "شهریار بهنام" از مشهد سال گذشته در مسابقات کشوری توانستند رکوردهای بسیار خوبی به دست آورند و اکنون در پرتوی این میزبانی، موافقت فدراسیون برای سهمیه حضور چهار وزنه بردار خراسانی در اردوی تیم ملی جوانان و تمرین زیر نظر کادر فنی تیم ملی جلب شده که قطعا انگیزه خوبی برای این چهار وزنه بردار و همچنین دیگر علاقه مندان است که پس از مدت ها شاهد حضور برترین ملی پوشان و همچنین کادر فنی تیم ملی هستند. وی خاطرنشان کرد: همین جا باید از مساعدت اداره کل ورزش استان در برپایی این اردو تشکر کنم. قاسمیان تصریح می کند: قرار شد ۱۶ وزنه بردار ملی پوش به همراه چهار خراسانی در سالن وزنه برداری مجموعه ورزشی تختی مشهد حاضر شوند و پس از اردو نیز با حضور رئیس فدراسیون، رکورد گیری تیم های برتر وزنه برداری شرق کشور (خراسان رضوی و سیستان و بلوچستان) در مشهد انجام شود. علاوه بر این قرار شد اردوی استعدادیابی وزنه برداری استان نیز با همکاری هیئت بومی و محلی استان که در روستاها وزنه بردار دارند در مقطع سنی ۷ تا ۱۴ سال برگزار شود. وی همچنین در پایان یادآور می شود: با توجه به این که برخی هیئت های وزنه برداری در شهرستان ها عملکرد قابل قبولی ندارند؛ به منظور ایجاد تحول در وزنه برداری شهرستان ها قصد داریم مسئولان غیرفعال را در شهرستان از چرخه فعالیت حذف و افراد با انگیزه را جایگزین کنیم.

عکس: رهنمایی

پیشتازی بانوان استان

نایب رئیس بانوان هیئت وزنه برداری استان نیز با اشاره به این که خراسان رضوی در بخش بانوان در کشور پیشتاز محسوب می شود، می گوید: با توجه به نوپا بودن رشته وزنه برداری بانوان در کشور، ما جزو نخستین استان هایی بودیم که با استقبال خوب علاقه مندان در جهت جذب و آموزش متقاضیان اقدام کردیم. "مهین رفیعی" می افزاید: در نخستین فراخوان، حدود ۲۶ ورزشکار در تست های مقدماتی شرکت کردند که از میان آن ها، تعداد ۱۵ وزنه بردار را برای طی مراحل تکمیلی برگزیدیم و هم اکنون نیز برگزاری دو اردوی ۱۰ روزه برای ورزشکاران به منظور حضور قدرتمند بانوان استان در نخستین رکورد گیری کشوری توسط فدراسیون در مجموعه ورزشی آزادی تهران در دستور کار قرار دارد. وی یادآور می شود: مثل هر رشته نوپای دیگری، مشکلاتی در رشته ما نیز وجود دارد، اما آن چه دلگرم کننده است استقبال علاقه مندان و همچنین پشتیبانی مسئول هیئت استان است. "رفیعی" خاطرنشان می کند: هم اکنون، وزنه برداری بانوان در شهرستان های قوچان، چناران و تربت جام تا حدوی فعال است که باید در دیگر شهرستان ها نیز زمینه فعالیت ها فراهم شود.

ضرورت اصلاح تکنیک و جذب "حامی مالی"

دبیر بخش بانوان هیئت وزنه برداری استان نیز می گوید: در حوزه فعالیت های این رشته در بخش بانوان، فعالیت هایی برای اصلاح تکنیک و همچنین جذب "حامی مالی" انجام شده که باید تا حصول نتیجه پیگیری شود.

"صدف تقی پور" تصریح می کند: رقابت های این بخش در هفت وزن پیگیری می شود که ورزشکاران باید دارای قابلیت هایی چون: قدرت بدنی و آمادگی جسمانی لازم باشند.

وی با تاکید بر این که دوره های آموزشی داوری و مربیگری آبان ماه گذشته در مشهد برگزار شد، می افزاید: خوشبختانه در مشهد بانوان از این رشته نوپا استقبال خوبی انجام داده اند و از رده نونهالان تا رده سنی جوانان، بزرگ سالان و حتی پیش کسوتان، فعالیت های این رشته در حال انجام است که علاقه مندان برای دریافت اطلاعات تکمیلی می توانند به مسئولان مربوطه هیئت مراجعه کنند. وی تهیه تجهیزات استاندارد مربوط به این رشته را یکی از مشکلات ورزشکاران خراسانی می داند که باید با حمایت بیشتر مسئولان فدراسیون و استان این مشکلات به حداقل برسد.

گردونه

ورزش

نایب قهرمانی دوندگان استان

پیروز- تیم دوومیدانی خراسان رضوی موفق به کسب مقام نایب قهرمانی مسابقات دوومیدانی داخل سالن قهرمانی کشور و انتخابی تیم ملی شد. به گزارش پایگاه خبری اداره کل ورزش و جوانان استان، این مسابقات در بخش آقایان با شرکت ورزشکارانی از کشور در ورزشگاه آفتاب انقلاب تهران برگزار شد که با قهرمانی تیم تهران الف و نایب قهرمانی خراسان رضوی به پایان رسید و تیم آذربایجان شرقی نیز سوم شد. در این مسابقات "شاهین مهردلان" موفق به کسب طلای پرتاب وزنه، "مهدی اختیارآبادی" مدال برنز پرش ارتفاع، "حمید تشکری" نقره دوی ۸۰۰ متر و "حمید کاشف" مدال نقره در دوی ۴۰۰ متر را به گردن آویختند.

کارگاه تخصصی بدن سازی والیبال

طرقبه، عابد خراسانی- با حضور ۷۰ نفر از علاقه مندان و مربیان والیبال استان های مازندران، گلستان و خراسان رضوی، اولین کارگاه یک روزه تخصصی بدن سازی تخصصی والیبال در سالن آموزش و پرورش طرقبه برگزار شد. رئیس هیئت والیبال شهرستان طرقبه شاندیز در گفت وگو با خبرنگار ما افزود: این کلاس با تدریس دکتر "حسن ثانیان" مدرس و مربی بین المللی فدراسیون در شهر طرقبه برگزار شد. "محمود مزاریان" افزود: علم روز و تخصصی دنیا برای آماده سازی ورزشکاران والیبال در این کلاس تدریس شد.

اخبار کوتاه

ورزش

پیروز- تیم بسکتبال با ویلچر "آسایشگاه شهید فیاض بخش" در مشهد با نتیجه ۵۵ بر ۵۱ مغلوب "شهرداری آمل" شد.

* دختر نوجوانی که در بازی "مشکی پوشان- پرسپولیس" قصد ورود به ورزشگاه ثامن الائمه(ع) را داشت از سوی مأموران حراست بازداشت و به خانواده اش تحویل شد.

* مهاجم سابق تیم مشکی پوشان (روح ا... سیف اللهی) در اولین مسابقه با لباس تیم جدیدش (پارس جنوبی جم) گلزنی کرد تا غیبتش در بازی تیم سابقش بیشتر به چشم بیاید.

* در هفته نخست فصل جدید لیگ دسته دوم فوتسال باشگاه های کشور، تیم "مقاومت مپ شهرداری مشهد" در خانه حریفش "شهروند گلوگاه" یک بر یک متوقف شد. در لیگ دسته اول فوتسال کشور، نمایندگان استان (دانش و ورزش فریمان و رعد پدافند هوایی مشهد) با نتایج مشابه ۶ بر ۲ مقابل حریفانشان (استقلال ماهشهر و پیمان شاهرود) به ترتیب مغلوب و پیروز شدند!

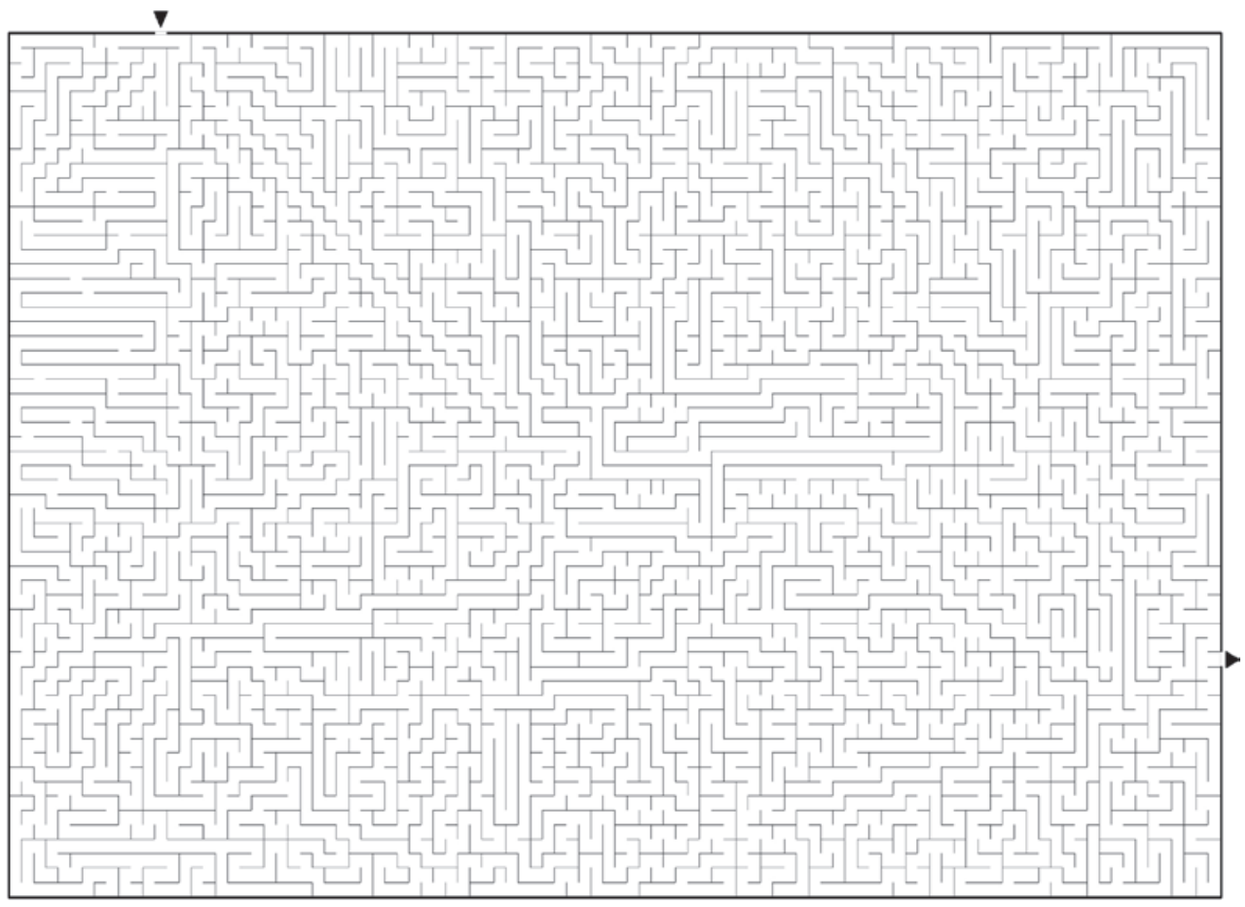
فریمان، اصغری/ در مسابقات پاور لیفتینگ شمال شرق کشور در بجنورد، تیم فریمان در مجموع تیمی در جایگاه نخست ایستاد و تربت حیدریه و سبزوار سکوی دوم و سوم را کسب کردند.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۱۰/۲۴]

نقش یاب مارپیچ

یک شنبه 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.

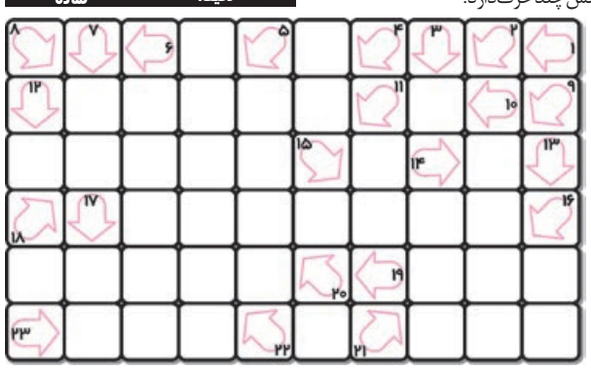
پیشنهاد می شود در هر دوراهی، مسیرهای انحرافی بن بست را با خطوط کم رنگ مشخص کنید تا به اشتباه نیفتید.

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-(۶ حرفی) خیلی ها عادت دارند هنگام تماشای تلویزیون یا خواندن روزنامه یا گشت زنی در اینترنت غذا بخورند، اما واقعیت این است که بدون تمرکز غذا خوردن می تواند سبب..... شود.

۲-(۴ حرفی) یوگا از واژه یوگ به معنای «اتحاد و به هم پیوستن» ساخته شده است. یوگا ایجاد کننده هماهنگی و توازن بین جسم و..... است.

۳-(۴ حرفی) اگر به دنبال بهبود تعادل، از بین رفتن کمر درد و بهبود..... تان هستید، ورزش یوگا به شما کمک می کند.

۴-(۴ حرفی) مخصوص

۵-(۵ حرفی) چای ترش به هضم غذا کمک می کند؛ این گیاه نقش موثری در درمان..... دارد و از سرطان روده بزرگ نیز جلوگیری می کند.

۶-(۳ حرفی) کمبود فیبر در رژیم غذایی می تواند شما را..... کند. چون فیبر کمک می کند اشتهای تان را کنترل کنید و بیشتر سیر بمانید.

۷-(۲ حرفی) صدای ناله و نارضایتی

۸-(۴ حرفی) بیش از دو سوم افراد به این نوشیدنی، خامه و شیر و دیگر افزودنی ها را اضافه می کنند که می تواند این نوشیدنی را غیر مفید کند.

۹-(۳ حرفی) چای ترش به کنترل فشار خون بالا و محافظت از..... کمک می کند؛ این گیاه همچنین ادرار آور نیز هست.

۱۰-(۵ حرفی) به ماست می زنند

۱۱-(۴ حرفی) کارشناسان سلامت در یک مطالعه تازه هشدار دادند که بی توجهی به سلامت دهان و دندان، خطر افزایش..... را در مردان سالمند بیشتر می کند.

۱۲-(۳ حرفی) شکاف

۱۳-(۴ حرفی) گوشت نرم و بدون استخوان

۱۴-(۳ حرفی) حرف ابتدای الفبا

۱۵-(۴ حرفی) مطالعات نشان می دهد افرادی که غذای خود را..... می خورند بیشتر مستعد چاقی و اضافه وزن هستند.

۱۶-(۳ حرفی) موی گردن اسب

۱۷-(۳ حرفی) پرنده سیاه بزرگ تر از گنجشک

۱۸-(۴ حرفی) جانوری خونخوار

۱۹-(۷ حرفی) شما می توانید با خوردن..... بیشتر، دریافت فیبرتان را افزایش بدهید.

۲۰-(۴ حرفی) از القاب حضرت فاطمه(س)

۲۱-(۳ حرفی) نشانه در قرآن

۲۲-(۵ حرفی) به دنیا آمدن

۲۳-(۱۰ حرفی) در اتاق درس خواندن ببینید

پاسخ ها

وزیر سفید به a2 می رود. اگر فیل سیاه یا سرباز سیاه دیف d (دوخانه) یا سرباز سیاه دیف g حرکت کنند، وزیر سفید به d5 می رود تا سیاه مات شود. اما اگر شاه سیاه به b5 برود وزیر سفید به c4 می رود تا سیاه مات شود. اگر هم شاه سیاه به d6 برود سرباز سفید دیف e پیشروی می کند تا سیاه مات شود. اگر سرباز سیاه دیف d یک خانه پیشروی کند وزیر سفید به a4 می رود تا سیاه مات شود.

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

زمان پیشنهادی ۳۰ دقیقه — متوسط

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

زمان پیشنهادی ۱۰ دقیقه — بسیار ساده

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