

### پیامبر گرانی اسلام (ص):

## سفری که در راه خدا باشد مثل رسیدگی به امور فقرا و کمک رساندن به آنها از پنجاه بار به حج رفتن ثوابش بهتر است.

نهج الفصاحه، ترجمه علی اکبر میرزایی، چاپ هفتم ۲۱۸۲

## ورزشی

صفحه ۷ شماره ۲۷۳۱ سال بیست و پنجم



### محسن بابادی

## روش‌های تبدیل تکنیک‌ها به مهارت‌ها



اگر تکنیک را فرزند خردسال در نظر بگیریم، مهارت شکل تکامل یافته آن در سنین نوجوانی و بلوغ محسوب می‌شود. پس ماهیت و بنیان تکنیک و مهارت یکی بوده و تفاوت در شکل‌گیری، تثبیت و اجرا یا عدم توانایی در اجرای آن‌ها تحت شرایط گوناگون است. اگر تکنیکی به مهارت و شگرد تبدیل شود، می‌تواند سبب پوشش بسیاری از ضعف‌های یک بازیکن شود.

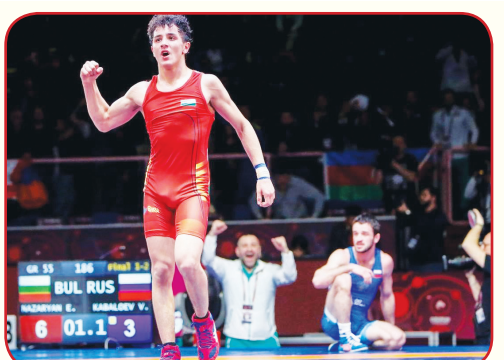
برای تبدیل یک تکنیک به مهارت، فاکتورهای زمان، انواع شیوه‌های آموزش، استعداد، وراثت، آمادگی بدنی و خصوصاً هنر مربی نقشی اساسی داشته و اگر همه چیز خوب پیش برود، یک تکنیک در کوتاه‌ترین زمان ممکن تبدیل به مهارت و ابزار دست آن بازیکن شده و نزدیکی استوار در جهت رسیدن به سایر مهارت‌هایش خواهد شد.

آنچه در تبدیل یک تکنیک به مهارت بسیار تأثیرگذار است، شیوه‌های مختلف اجرا و تکرار آن از زوایای گوناگون با شیوه‌های مختلف آموزش در واحد زمان بوده و اینجاست که تنوع تمرینات در

رده‌های پایه اهمیت خود را نشان می‌دهد. برای آموزش تکنیک در بیلینگ ساده، ده‌ها روش و هزاران تمرین وجود داشته که باید با توجه به زمان‌بندی تمرینات و سن و سال بازیکنان، دقیق‌ترین و بهترین روش‌ها در هر مرحله گلچین شده تا مربی و بازیکنان از آن بهره بگیرند؛ اما اینکه یک بازیکن از سنین شش تا ۱۵ سالگی تنها ۱۰ یا ۱۲ شیوه آموزش یک تکنیک خاص را بیاموزد، در هنگام تبدیل آن تکنیک به مهارت، شاهد مهارتی ناقص خواهیم بود که شاید در سطوح پایین به آن بازیکن کمک نماید، اما در سطوح پیشرفته‌تر همچون لیگ برتر، رقابت‌های آسیایی و حتی در صورت لژیونر شدن و... سبب افت در رشد آن بازیکن یا پیشرفت لاکچری و عدم رقابت مؤثر وی با سایر رقبا خواهیم بود.

پس باید در رده‌های پایه از مربیانی استفاده شود که خود زمانی بازیکن بوده و توانایی آموزش زوایای مختلف تکنیک‌های گوناگون را داشته باشند؛ اما سؤال اصلی اینجاست مربیانی که از اجرای یک بغل پای ساده و سالم عاجزند، چگونه و از چه طریقی مربی رده‌های پایه شده‌اند؟!

## نفرات برتر پنج وزن نخست کشتی فرنگی قهرمانی اروپا مشخص شدند



به گزارش ایرنا نفرات برتر پنج وزن نخست و فینالیست‌های پنج وزن دوم رقابت‌های کشتی فرنگی قهرمانی اروپا مشخص شدند.

رقابت‌های کشتی فرنگی بزرگسالان قهرمانی اروپا از روز دوشنبه هفته جاری در شهر رم پایتخت ایتالیا در حال برگزاری است که نفرات برتر پنج وزن دوم مشخص شدند.

از نکات مهم این مسابقات شکست «رضا کاپالپ» قهرمان جهان و نایب‌قهرمان المپیک از ترکیه مقابل حریف اوکراینی و حذف از دور رقابت‌ها و همچنین پیروزی «ادموند نازاریان» فرزند نامدار اسبق بلغارستان بود.

اسامی نفرات برتر پنج وزن

نخست این مسابقات به این شرح است:

۵۵ کیلوگرم: ۱. ادموند نازاریان (بلغارستان) ۲. ویتالی کابالوف (روسیه) ۳. الدانیز عزیزلی (جمهوری آذربایجان) و نوگزاری تورسومیا (گرجستان) ۶۳ کیلوگرم: ۱. ماکسیم نهودا (بلاروس) ۲. ابراهیم آرمین نازاریان» قهرمان نامدار اسبق بلغارستان بود.

۷۷ کیلوگرم: ۱. سانان

### امید گناوه در صدر جدول زیرگروه فوتبال جوانان کشور قرار گرفت



به گزارش ایرنا تیم فوتبال امید گناوه با کسب دو پیروزی پیاپی در صدر جدول زیرگروه لیگ دسته اول جوانان کشور قرار گرفت.

رقابت‌های زیرگروه لیگ یک فوتبال جوانان کشور در گروه نهم به میزبانی امید گناوه از ۲۰ بهمن‌ماه با حضور تیم‌های کارگر بنه گز بوشهر، باران ممسنی، عرفان اقتدار کیش، ماهان فسا و ستارگان کلاهی میناب آغاز و تا ۲۶ بهمن پایان می‌یابد.

با انجام دو بازی انجام شده پس از امید گناوه تیم باران ممسنی از این گروه دو تیم به مرحله بعدی صعود می‌کنند.

## امید گناوه در صدر جدول زیرگروه فوتبال جوانان کشور قرار گرفت

زاده بسکتبالیست شیرازی نیز حضور دارد.

محمدحسن زاده به همراه تیم ملی بسکتبال موفق به کسب سهمیه المپیک ۲۰۲۰ توکیو شده و برای مرحله نخست انتخابی قهرمانی آسیایی بسکتبال خود را آماده می‌کند.

رئیس هیئت بسکتبال استان فارس گفت: اردوی تیم ملی بسکتبال بزرگسالان برای تیم ملی در قهرمانی آسیا به میزبانی تهران آغاز می‌شود.

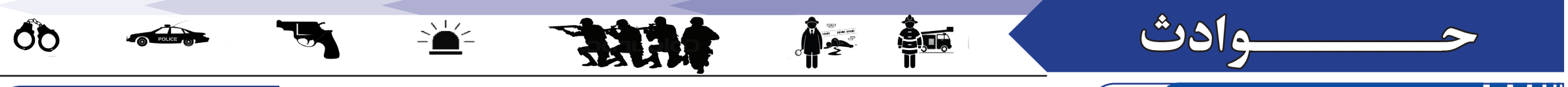
او افزود: در این اردو محمدحسن

## لیگ ملت‌های والیبال با حضور سه داور ایرانی برگزار می‌شود

والیبال در بخش مردان از دوم خرداد تا یکم تیر و رقابت‌های بخش زنان نیز از ۳۰ اردیبهشت تا ۲۹ خرداد سال ۹۹ برگزار می‌شود.

فدراسیون بین‌المللی والیبال از «فرهاد شاهمیری»، «مسعود یزدان‌پناه» و «ابراهیم فیروزی» برای قضاوت در این رقابت‌ها دعوت کرده است.

شاهمیری در هفته چهارم گروه مردان و هفته‌های اول و دوم



## واحد

## بازداشت خانواده خیر به خاطر کلاهبرداری ۳۰۰ میلیونی



مرد شیباد که با همدستی خانواده‌اش و به بهانه کمک به نیازمندان از زنان سالخورده کلاهبرداری و سرقت می‌کرد توسط کارآگاهان پلیس آگاهی پایتخت دستگیر شد.

به گزارش شوک اوایل مرداد سال جاری شکایت‌های متعددی مبنی بر کلاهبرداری و سرقت از بانوان سالمند به پلیس رسید که در همه سرقت‌ها دو مرد و یک زن با خودروهای مدل بالا و با ظاهری آراسته در سطح شهر و بخصوص اطراف مساجد و اماکن مذهبی از زنان سرقت کرده بودند.

سرهنگ کارآگاه علی عزیزخانی رئیس پایگاه هشتم پلیس آگاهی پایتخت گفت: اعضای این باند پس از شناسایی سوره‌هایشان به آن‌ها نزدیک می‌شدند و خود را فردی نیکوکار معرفی می‌کردند، سپس با نشان دادن یک نایلون مشکی که حاوی مقداری لباس و دلار بود از آن‌ها درخواست می‌کردند تا لباس‌ها را به نیازمندان برسانند و پس از جلب اعتماد مالباختگان به آن‌ها می‌گفتند، چون از خارج کشور آمده‌اند و طلای ایرانی را نمی‌شناسند از آن‌ها می‌خواستند طلاهایشان را نشان دهند تا شماره عیار آن را یادداشت کنند و پس از آن هم طلاها را داخل نایلونی می‌ریختند که ته آن سوراخ بود و همان نایلون را به صاحبش می‌دادند و می‌رفتند، اما دقایقی بعد قربانیان متوجه می‌شدند که طلاهایشان سرقت شده است.

رئیس پایگاه هشتم پلیس آگاهی تهران بزرگ افزود: در برخی شکایت‌ها وقتی

## سهیلا پس از شنا در استخر تحمل شوهرش را نداشت حبیب فحش داد و من چاقو به دست شدم



وی ادامه داد: آخرین بار من از استخر به خانه برگشتم و چون خسته بودم به اتاق خواب رفتم تا استراحت کنم. من از حبیب خواستم تا به تنهایی غذا بخورد و من را بیدار نکند؛ اما چند دقیقه بیشتر نگذشته بود که او به اتاق خواب آمد و گفت: برایم غذا گرم کرده است. من که حالم خوب نبود عصبانی شدم و این شروع درگیری میان ما بود. حبیب می‌گفت برایم غذا گرم کرده و من قدر محبت او را ندانستم. او به همین دلیل به طرفم حمله‌ور شد و مرا کتک زد و من سکوت کردم. همان موقع پار دیگری به اتاق خواب رفتم اما شوهرم که عصبانی بود بار دیگر به اتاق آمد و به من فحش داد. او با مشت و لگد به جاتم افتاد و من را به شدت کتک زد. من برای دفاع از خودم به آشپزخانه رفتم و چاقو برداشتم. من می‌خواستم او را بترسانم که به طرف من حمله کرد و برای این که بتوانم خودم را نجات دهم و از مشت و لگدهای او خلاص شوم یک ضربه به پای شوهرم زدم؛ اما چاقو ناخواسته به سینه‌اش افتاد و برخورد کرد و موجب مرگش شد.

## فروش کیلویی گوشی‌های سرقتی!

(ع)، تجزیه و تحلیل‌های کارشناسی آغاز و مشخص شد که در بیشتر از ۹۰ درصد سرقت‌های مذکور، زنان مسافر طعمه دزدان شده‌اند و این سرقت‌ها در نقاط خاصی از خط ویژه عبور اتوبوس‌ها رخ داده است.

سرهنگ عباس صارمی ساداتی افزود: بنابراین پیگیری پرونده کیف‌زنی‌های یادشده به نیروهای کلانتری بانوان سپرده شد. مقام ارشد انتظامی مشهد خاطرنشان کرد: ترسیم چهره‌های فرضی زنان مظنون

به سرقت با همکاری مالباختگان، پلیس را به سوی دزدان سابقه‌مداری کشاند که حدود دو سال قبل از زندان آزاد شده بودند. وی اضافه کرد: پس از چند روز فعالیت‌های اطلاعاتی، بالاخره سرخ‌هایی از پاتوق دو سارق سابقه‌دار میناسل به دست آمد و بانوان پلیس با هماهنگی قضایی و در یک عملیات ضربتی، آنان را در منطقه خواجه ربیع به دام انداختند.

سرهنگ صارمی ساداتی تأکید کرد: بازجویی از دو متهم ۵۵ و ۵۲ ساله

## ازدواج عجیب دختر تهرانی با وکیل داماد!

نیما و خانواده‌اش که رسیدن به همه آرزوهایشان را در اقامت در خارج از ایران می‌دانستند بار سفر می‌بندند و به اروپا مهاجرت می‌کنند سال‌ها از اقامت آن‌ها می‌گذرد تا این که نیما تصمیم به ازدواج می‌گیرد.

به گزارش رنکا، او برخلاف خانواده‌اش هنوز عشق به ایران اسلامی را در دل دارد و به همین منظور می‌خواهد همسرش دختری ایرانی باشد. او با اصرار خانواده‌اش را راضی می‌کند ولی چون کسی از آن‌ها او را در این کار همراهی نمی‌کنند به‌ناچار وکالتی به یکی از بستگان خود می‌دهد تا دختری را که فقط قیافه زمان کودکی‌اش در ذهن او مانده بود به عقد او درآورند. خانواده عروس هم بی‌توجه به عواقب کار بدون دیدن داماد و خانواده او با عروسی موافقت می‌کنند و مرد داماد اصلی و با دامادی وکیل! برگزار می‌شود و تازه عروس عازم خارج از ایران می‌شود.

سه سال بعد نیما با اصرار همسرش سفری به ایران می‌کند و این بار برخلاف آنچه در طول اقامتش در خارج درباره ایران فکر می‌کرد ایرانی آباد، آزاد و توأم با معنویت می‌بیند و تصمیم می‌گیرد که دیگر به خارج نرود ولی حضور تمام خانواده‌اش در آنجا او را به خارج برمی‌گرداند تا پدر و مادرش را به بازگشت به وطن راضی کند ولی موفق به این کار نمی‌شود.

یکی دو بار همسرش با او تماس می‌گیرد و او قول می‌دهد که به‌زودی برای همیشه به ایران بازخواهد گشت. انتظار همسر نیما طولانی می‌شود تا این که در آخرین تماس متوجه مرگ شوهرش می‌شود.

نیما پس از مدت‌ها تلاش برای جلب رضایت خانواده‌اش برای بازگشت به ایران و موفق نشدن در این کار و روبه‌رو شدن با مخالفت مصرانه آن‌ها خود را در یک بحران عصبی ناشی از غم غربت زیر چرخ‌های قطار زیرزمینی می‌اندازد و برای همیشه خاموش می‌ماند.

این که آخرین اقدام نیما اشتباه بود شکی نیست ولی آیا بهتر نبود او خود به تنهایی بازمی‌گشت؟ آیا بهتر نبود پدر و مادر نیما مانع بازگشت پسرشان نمی‌شدند؟ آیا بهتر نبود خانواده همسر نیما زیر بار عقد ازدواج وکالتی نمی‌رفتند؟

راستی همسر نیما در پی چه چیزی در خارج از ایران بود که حتی بدون دیدن داماد حاضر به عروسی با او شد؟! آیا با مرگ شوهرش یک پاسخی برای دختر سه‌ساله‌اش که مدام می‌پرسد بابام کجاست دارد؟