صفحه‌آرا: علیرضا بهرامی

رازهای حرفه‌ای

اجرای فن یو آپ چاگی تخصص مهدیه اســـت و بنیتا هم تکنیک‌های تعادلی را بی‌نقص انجام می‌دهد. این مهارت‌های ویژه دخترها جزو رازهای مگوی آنها و مربی‌شـــان است که شانس‌شـــان برای شکست رقبا را بیشتر می‌کند، اما در مواقعی مانند برگزاری جشنواره هان مادانگ باید حسابی هنرنمایی کنند و مقابل سایر تکواندوکاران توانمندی‌های خود را نمایش دهند. در هان مادانگ گذشته تکواندوکاران نوجوان و بزرگسال با دیدن توانایی مانیا در حرکات تعادلی انگشت به دهان مانده بودند.

> رقبای مانیا نبایـــد بدانند او در ضربات چرخشـــی نظیر ندارد و ۱۷ســـال دیگر که به سن و سال ناهید کیانی برسد، حتماً مانند او می‌تواند حریفانش را با این تکنیک آچمز کند

درخشان می‌شویم؛ مثل ناهید

لحظاتی با دختران تکواندوکار بعد از درخشش ناهید کیانی

زندگی

رابعه تیموری
روزنامه نگار

همه آنها از ضربات پای چرخشی ناهید که خوب و بی‌نقص روی حریفانش اجرا کرد، حسابی لذت بردند، اما اشتباهات او هم که باعث امتیاز گرفتن رقیب فینالش شده از چشم آنها دور نمانده و با ژست یک مربی کهنه کار، توانایی‌های حرفه‌ای دختر نقره‌ای المپیک پاریس را سبک و سنگین می‌کنند. البته این نقدهای نه چندان کارشناسی‌شان باعث نمی‌شود اعتراف نکنند که آرزو دارند روزی آنها هم ناهید درخشان ایران شوند و مانند کیانی مدال‌های خوشرنگ به گردن بیاویزند. آنها برای رسیدن آن روز در یکی از باشگاه‌های دنج و نقلی جنوب شهر به سختی تمرین می‌کنند و صبورانه انتظار می‌کشند.

تمرین با ستون سیمانی

سالن تمرین‌شـــان نقلی و جمع و جور اســـت و اگر دخترها لحظاتی کوتاه را گوشـــه ســـالن به پچ پچ و شـــیطنت بگذرانند، حتماً صدای اســـتاد آجرلو درمی‌آید. خانم مربی خوب می‌داند کی باید دل به دل شاگردان نوجوانش بدهد و چه زمانی مانند ناظمی سختگیر آنها را به تمرین تکنیک‌های سخت و نفسگیر لگد فیلیپینی و ضربات چکشی پا وا دارد. کیســـه‌های بوکس که به انتهای سالن آویخته شده‌اند با ضربات دست و پای ســـوگل و فاطمه تا نزدیک شی آپ چانگ خیز برمی‌دارند و دوبـــاره آرام می‌گیرند. زهرا که نقش کمک مربی اســـتاد آجرلو را بر عهده دارد، خوب عرق دخترها را درآورده، اما حتی وقتی او کوتاه می‌آید تمرین جدید استاد به آنها مهلت نفس تازه کردن نمی‌دهد. حواس خانم مربی به هستی هست که کمی خودمختار تمرین می‌کند، ولی ترجیح می‌دهد چندان به او ســـخت نگیرد. از روزی که ناهید کیانی در المپیک مدال آورده، او روی ضربات چکشی سر تمرکز کرده تا با روش ناهیـــد از حریفانش امتیاز بگیرد. انعطاف پای هستی آنقدری هست که وقتی به ســـن و سال و پختگی ناهید برســـد، بتواند روی حریفی کـــه لااقل ۳۰سانت از او بلندتر است، ضربات چرخشی پا را به خوبـــی اجرا کند، ولی هر بار که ستون سیمانی خانه، حریف تمرینی‌اش می‌شود، پایش آسیب می‌بیند و مجبور است تمریناتی ساده انجام دهد که تا زمان درمان پایش، بدنش را آماده نگه دارد.

مشق شب

سارا هم عاشق سبک بازی ناهید است و فکـــر می‌کند بایـــد قلق و فوت و فـــن مبارزه خانـــم المپیکی را پیدا کند تـــا بداند کی باید ضربـــه نهایی را بـــه حریف وارد کرد. روز اول که ســـارا به باشـــگاه آمد، کسی فکر نمی‌کرد این دختر ریزه کمرو روی شـــی آپ چانـــگ بتواند خودی نشـــان دهد، ولـــی با آنکه هنوز هـــم اهل حمـــلات غافلگیرکننده نیســـت، اما شـــجاع و نترس مبارزه می‌کند و با صبوری‌ای کـــه موقع مبارزه بـــه خرج می‌دهد حتماً می‌تواند فرصت‌هایی را به دســـت آورد که حریفان قدبلندش را با یک حرکت پای چرخشی گیج کند. اســـتاد او و تعدادی از بچه‌های کمربند سیاه و کمربند قرمز را که باید به‌زودی آزمون ارتقای کمربند بدهند، کنار تشک نشـــانده تا مانند روزهای مدرسه که مشق شب می‌نوشتند، تکنیک‌های ارتقا را یکی یکی بنویسند و آنقدر تکرار کنند که به خوبی از پس آزمون برآیند.

سختگیری‌های خاص خانم مربی

حتی کیانا که موقع تمرین پایش آسیب دیده، نمی‌تواند بیکار بنشیند و باید تمرینات ویژه‌ای را که استاد برای دوره مصدومیت شـــاگردانش طراحی کرده، انجام دهد مادران بعضی از شاگردان کلاس که منزل‌شان با باشگاه فاصله زیادی دارد، بعد از پایان ساعت تمرین برای بردن فرزندان‌شان به باشگاه می‌آیند، ولی مسیر زهرا آنقدر دور است که مادرش توی سالن منتظر پایان کلاس دخترش می‌نشـــیند. خانواده زهرا تصمیم داشتند بعد از بازنشسته شـــدن پدرش راهی شهرستان شوند، ولی با آنکه یک سال از بازنشستگی پدر خانواده تاجیک گذشته، آنها دود و دم پایتخـــت را تحمل می‌کنند تـــا تمرینات دختر تکواندوکارشـــان بی‌ثمر نماند. زهرا از قدیمی‌ترین شـــاگردان استاد آجرلو است و ۶سال پیش که برای نخستین بار به باشگاه آمد، با وحشت و احتیاط پایش را از زمین بلند می‌کرد، ولی حالا ۳قهرمانی در مسابقات مختلف در کارنامه‌اش ثبت شده.

وظیفه شاق خواهر آیسان

آیسان استاد اجرای فن دی چاگی است و روی آدمک تمرینی که پدر برایش روی میله آهنی بلندی وصل کرده، آنقدر حرکات چرخشی پا و دست را اجرا کرده که این فنون به برگ برنده‌اش روی تشک شی آپ چانگ تبدیل شده‌اند. البته آیسان بازیگوش برای مرحله آخر تمریناتش مبارزه بـــا خواهر بزرگ ترش را به تمرین با آدمک ترجیح می‌دهد و با آنکه می‌داند اگر خواهر نقاش و اهل هنـــرش را کلافه کند، گیله گیســـش حتما طعم نوازش خواهرانه او را می‌چشد و باز هم وقت و بی‌وقت با چند فن جدید به سراغش می‌رود. آیسان عاشق شـــرکت در مسابقات است و وقتی استاد آجرلو برای شرکت در مسابقات رده آبی برایش شرط گذاشت که ۱۰۰ بار تکنیک فیلیپینی را اجرا کند، دسته مبلمان خانه را که حریف تمرینی‌اش بود، با لگدهای چرخشی و پرشی خود شکست تا روز مسابقه از خجالت حریفانش خوب درآید.

عکس‌ها: همشهری / رضا نوراله

تماشای گزارش

تکواندوکاران جنوب شهر ترسو نیستند

در اواسط دهه ۶۰ انتشار ویدئوهایی که نشان می‌داد دختران رزمی کار لاغراندام با چند فن جانانه افراد ناباب تنومند را از کری خوانی و قلدری برای ضعفای محل پشیمان می‌کنند، بســـیاری از دختران را به ورزش‌های رزمی علاقه‌مند کرد. استاد الهه آجرلو هم از همان دختران آرام و بی‌هیاهوی دهه شصتی بود که با دیدن این ویدئوها در ۱۲سالگی تصمیم گرفت کاراته کا شود، ولی در کلاس کاراته پی برد بیش از آنکه دستانش در اجرای تکنیک‌های کاراته تر و فرز باشند، پاهای چابکش جنب و جوش دارند و با راهنمایی مربی‌اش تصمیـــم گرفت اقبالش را در رشته تکواندو امتحان کند. آجرلو در تکواندو خوب درخشید و در نوجوانی به رقابت‌های انتخابی تیم ملی دعوت شد، ولی هزینه‌های بالایی که به منتخبان تحمیل می‌شـــد، او را از صرافت ورزش قهرمانی انداخت و مدتی را دور از شی آپ چانگ تکواندو گذراند. در همان سال‌ها مربی آجرلو که توانایی‌های شاگرد سختکوش اش را می‌شناخت، قصد مهاجرت به خارج از کشـــور را داشت و از او خواست مربیگری شـــاگردانش را بر عهده بگیرد تا خیالش آسوده شـــود که مربی قابل و دلسوزی کنار آنهاست. دوره‌های آموزشی متعددی که خانم مربی جوان گذراند، باعث شـــد او در طول ۱۰سال مربیگری در جنوب تهران شاگردان بسیاری تربیت کند که روی سکوهای قهرمانی مسابقات مختلف درخشیدند. آجرلو می‌گوید: «دختران تکواندوکار جنوب شهر ناز پرورده و ترسو نیستند و با صبوری، ناملایمات و کمبودها را تحمل می‌کنند.»

آگهی حراج سازمان ورزش شهرداری تهران

شماره آگهی: ۳/ح/۴۰۳

سازمان ورزش شهرداری تهران در نظر دارد زورخانه تحت پوشش خود را از طریق حراج به اشخاص دارای صلاحیت واگذار نماید. لذا از کلیه بهره برداران واجد شرایط جهت شرکت در حراج دعوت به عمل می‌آید.

ردیف	موضوع	مبلغ پایه ماهیانه (ریال)	مبلغ پایه سالیانه (ریال)	سپرده شرکت در مزایده (ریال)	مدت انجام قرارداد	مهلت دریافت و تحویل اسناد	تاریخ جلسه بازگشایی پاکات
۱	راه‌اندازی و بهره‌برداری از زورخانه شهرک نفت	۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱,۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲ ماه شمسی (قابل‌تمدید تا سه سال)	از تاریخ چاپ آگهی به مدت ۱۰ روز	۱۴۰۳/۰۶/۱۰ ساعت ۱۰:۰۰ در محل سالن جلسات طبقه چهارم

الف ـ شرایط عمومی شرکت در حراج : حداقل سن ۲۵ سال ـ تابعیت جمهوری اسلامی ایران ـ داشتن دسته چک صیادی (تصویر برگ چک صیادی) ـ متاهل بودن (تصویر صفحات شناسنامه)

ب ـ شرایط اختصاصی جهت افراد حقیقی شرکت در حراج (دارا بودن یکی از شرایط ذیل) :
۱ـ ارائه سوابق مدیریت و یا بهره‌برداری از زورخانه (قرارداد با تائیدیه فدراسیون پهلوانی و زورخانه‌ای) ۲ـ تائید گواهی صلاحیت جهت بهره‌برداری زورخانه از فدراسیون پهلوانی و زورخانه‌ای ۳ـ دارا بودن حکم قهرمانی کشوری یا بالاتر در رشته پهلوانی و زورخانه‌ای ۴ـ مدرک مربیگری ورزش‌های پهلوانی و زورخانه‌ای

ج ـ شرایط اختصاصی جهت اشخاص حقوقی شرکت در حراج (دارا بودن تمام شرایط ذیل) :
اساسنامه مرتبط ـ آگهی روزنامه رسمی تاسیس و آخرین تغییرات ثبت شده شرکت ـ دارا بودن قرارداد معتبر بهره‌برداری از ورزشگاه به مدت حداقل دو سال یا حداقل دو سال سابقه اداره و مدیریت مجموعه ورزشی یا زورخانه (ارائه لیست بیمه و دستمزد به مدت ۲ سال الزامی می‌باشد)

د ـ محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات : خیابان آزادی نبش یادگار امام، سازمان ورزش شهرداری تهران، طبقه ۳، اداره قراردادها

ه ـ خانواده‌های معظم شهدا و ایثارگران در شرایط کاملا برابر دارای اولویت هستند.

و ـ شماره حساب واریز سپرده شرکت در حراج : پرداخت مبالغ برابر جدول فوق به حساب شماره ۱۰۰۱۵۱۵۱۵۰۸ با شناسه واریز ۶۱۲۳۰۲۶۶ بانک شهر به نام سازمان ورزش شهرداری تهران (فیش نقدی سه‌برگی) یا ضمانتنامه معتبر بانکی در وجه سازمان ورزش شهرداری تهران با حداقل اعتبار سه ماهه

بدیهی است سازمان در رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار است. مشروح شرایط حراج در اسناد درج گردیده و شرکت‌کنندگان باید تمام صفحات اسناد و مدارک را پس از اخذ، مهر و امضا نموده و در پاکتهای لاک و مهر شده تحویل نمایند.

ضمناً کلیه هزینه‌های مربوط به آگهی و کارشناسی رسمی دادگستری به عهده برنده حراج می‌باشد.

سازمان ورزش شهرداری تهران

آگهی مزایده شهرداری تهران (منطقه ۴)

ردیف آگهی : ۹۶/م۴/۱۴۰۳

واجدین شرایط می‌توانند جهت دریافت اسناد مربوط به امور قراردادهای منطقه ۴ مراجعه نمایند. لازم به ذکر است **جهت دریافت اسناد داشتن کارت حافظه ضروری می‌باشد.**

موضوع مزایده	مبلغ پایه مزایده (ریال)	سپرده شرکت در مزایده بصورت واریز نقدی یا در قالب ضمانتنامه بانکی معتبر (ریال)	شرایط خاص داوطلبان شرکت در مزایده	مدت مجاز بهره‌برداری	مهلت تحویل اسناد و تسلیم پیشنهاد	زمان برگزاری مزایده	میزان تضمین انجام تعهدات قرارداد با برنده مزایده
واگذاری امتیاز بهره‌برداری (حق انتفاع) از مجموعه ورزشی جشنواره	ماهانه : ۷۰۰,۰۰۰,۰۰۰ یک‌ساله : ۸,۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	دارا بودن حداقل یکی از شرایط زیر : ۱ـ دارای تاییدیه یا گواهینامه معتبر صلاحیت فعالیت از وزارت ورزش و جوانان ۲ـ دارای مدرک مربیگری معتبر در یکی از رشته‌های ورزشی ۳ـ دارای مقام قهرمانی کشوری یا بین‌المللی در یکی از رشته‌های ورزشی ۴ـ دارا بودن حداقل یک نمونه قرارداد به طرفیت وزارتخانه، موسسه دولتی یا شرکت دولتی، موسسه یا نهاد عمومی غیردولتی (شهرداری‌ها و شهرداری تهران) بانک‌ها، شرکت‌های بیمه دولتی، بنیادها و نهادهای انقلاب اسلامی ۵ـ مستندات و یا گواهی فعالیت در مجموعه‌های ورزشی بخش عمومی یا خصوصی بصورت کلی یا جزئی	یک سال شمسی بدون قابلیت تمدید	پایان وقت اداری روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۶/۰۵	ساعت ۱۰ صبح روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۶/۰۶	٪۳۰ مبلغ پیشنهادی یک ساله برنده مزایده

آگهی مناقصه یک مرحله‌ای

نوبت اول

جمهوری اسلامی ایران
وزارت راه و شهرسازی
استان لرستان

اداره کل راه و شهرسازی استان لرستان در نظر دارد انجام امورات خدمات و پشتیبانی شامل (نگهبانی، تایپ، ثبت، بایگانی، نامه‌ها و پرونده‌ها و...) از طریق مناقصه عمومی در بستر سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به بخش خصوصی (شرکت‌های دارای صلاحیت و مجوز از وزارت کار، تعاون و رفاه اجتماعی) واگذار نماید لذا از کلیه متقاضیان واجد شرایط دعوت می‌شود تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۵/۲۸ ساعت ۱۳ جهت دریافت اسناد شرکت در مناقصه و تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۶/۰۷ ساعت ۱۳ جهت ارسال پیشنهاد قیمت به پایگاه اینترنتی سامانه مذکور به نشانی www.setadiran.ir مراجعه نمایند. (شماره مناقصه ۲۰۰۳۰۰۰۲۱۰۰۰۰۰۴۲)

کلیه متقاضیان که قصد شرکت در مناقصه را دارند لازم است جهت تهیه توکن از طریق مقتضی اقدام و سپس اسناد مناقصه را از سامانه ستاد اخذ نمایند.

لازم به ذکر است به پیشنهادات خارج از سامانه هیچ گونه ترتیب اثری داده نخواهد شد.

روابط عمومی اداره کل راه و شهرسازی استان لرستان

۱۷۷۰۷۸۱