থৱায় য়াওবা আর্চর অমা নীয়ম চুম্না ত্রেনিং পীবদা চহী অনীদা ইন্টরনেসনল য়ৌবা ঙম্মী ঃ বি গুনিচা দেবী

আর্চরিদা মিৎয়েং অমা

রত্নেশ্বরি গোশ্বামী

বী গুনিচা দেবী (আর্চরি কোচ (নেসনল পেনেল) সাই এন ঈ আর সি ইম্ফাল)

হান্নগী মখা...

নেসনল কেম্পতগী হল্লক্লগা ঐগী পোষ্টিং মফম ওইরিবা শিল্লোংসিদা অঙাং ত্রেনিং পীবা মতমসিদদি চান্নদবা খরসু লাকখি। সাই এস পী দি এ সেন্তরগী অঙাং মঙা তরুক্তুদি পীকমনবদগী ঐনা তৌহন্নিংলিবা, শান্নহন্নিংলিবশিংদু অমত্তা তাবা ঙমদ্রে। অদুনা ঐঙোন্দা ইনুং নুংঙাইবা ঙমদ্রে। অঙাং শেন্বা হায়বসিসু অচৌবা প্রোজেক্ট অমনি। কোচ অমা ওইনা লাক্লবা মতমদদি, ঐঙোন্দসু মশক থোকপা অঙাং শেন্বা পান্নকখি। ঐনা ত্রেনিং তৌরিবা অঙাংশিং অদুদি স্কুল চৎত্রিঙৈদা ঙৈহাক, স্কুল হল্লক্লগা নুমিদাংৱাইরম ঙৈহাক তৌবনিনা মপূং অমা ইফা ফাদৌবদৌনা তৌরকখি। মতাংদুদা ঐহাক য়াম্না স্পিসিএলাইজ ওইনা শেন্বা থোক্কদবা অঙাং অমা পান্নকখি। ৱাখলসি খল্লকপদগী ঐগী ইবুং বি চাওবা শর্ম্মগী মচানুপী বি এঞ্জেলাসি শিল্লোংদা পুরগা কুমজা ১৯৯৪ দগী শেন্বা হৌরকখি। এস পি দি এগী অঙাংশিং অদুনা অয়ূক পুং ৫.৩০ দগী পুং ৮.৩০ ফাওবা অমা, নুংথিলদনা ৩.৩০ দগী ৪.৩০ ফাওবা তৌরগা ঐগী ইমৌনুপী বি এঞ্জেলাসিদি অয়ূক্কী ব্রেক ফর্ষ্ট চারগা অয়ূক পুং ৯ দগী ১২ ফাওবা কাপকনি। অদুদগী লঞ্চ ব্রেক ঙৈহাক অমুক হল্লক্লগা পুং ২.৩০ দগী থোরকপদুদা হোরেন নুমিৎ হেক তাদ্রিফাও লেপ্তুনা কাপ্লকখি। শুমাইনা অৱা অনা অমত্তা থিদনা ইমৌনুপী এঞ্জেলাসি চাং নাইনা ত্রেনিং তৌদুনা তকখায়বা হৌরকখি। ঐনা হেক খঙজবা ত্রেনিং পূন্নমক মঙোন্দা এপ্লাই তৌরকখি। ঐনা উরু উরু লৈখায়দুনা শেন্নকপদগীদি, চহী অনী হেক ফারকপদা মহাক ইন্টরনেসনল থাক্তা শান্নবা ঙম্বী আর্চর ওইবা ঙম্লকখি। মতমদুদগী ঐনা খঙজরকখিবসি নীয়ম চুম্না ত্রেনিং তৌরবদি আর্চরি প্লেয়র অমনা চহী অনীদা ইন্টরনেসনল প্লেয়র ওইবা ঙম্মী হায়বসিনি।

কুমজা ১৯৯৬ তা ঐহাক অহানবা ওইনা ইন্দিয়ন টিম পুদুনা চৎপা হৌরে। মদু য়ু এস এগী সান দিইগোদনি। কুমজা ১৯৯৬ কী জুলাই ৫ দগী ১০ ফাওবা চথখিবা ফোর জুনিয়র ৱর্ল্ড টার্গেট আর্চরি চেম্পিয়ননশিপ অদুদা ঐনা পুরগা চৎখিবসি ইন্দিয়ন ৱিমেন টিমগী ওইনা দোলা বেনর্জি, বী অঞ্জেলা অমসুং ঝানু হান্সদা (ঝরখণ্ড মচানি) নি। খোঙচৎতু দোলা বেনর্জিগীসু অহানবা ফোরেন টুরনি। বী অঞ্জেলা অসি কুমজা ১৯৯৮ এসিয়ন গেমসকী টার্গেট অমদি তৌরম্বনি। অদুবু লাইবক থিবদগী নীংবা কায়খ্রে। ইন্দিয়া টিমগী প্লেয়র মরি মরি খনবদা মহাক্না মঙাশুবদা লাকখিবদগী ঐগী মঙলানসু থুংখিদ্রে। কুমজা ১৯৯৭ গী দিসেম্বর থাদদি ঐহাক ব্রহ্মপুর নহাবম বামোন লৈকায়দা লৈবা লাইপুবম নিমাইচান্দ শর্ম্মাদা লুহোংদুনা য়ূম্বান পুন্সিদা চঙলকখ্রে। লুহোংলকপা মতম খরদি ঐহাক নেসনল কেম্পনচিংবদসু শরু কয়াবা ঙম্লকখিদে। অসুম্না মতম খরা হৌখ্রে। কুমজা ২০০০ দদি ঐহাক মণিপুরদা লাকএ। লোইননা তাকয়েল সাইদা জোইন তৌরে। হায়রিবা মতমদুদা ঐহাক ইচানুপী অনীগী মমাসু ওইরে। তাকয়েল সাইদা লাকপগা, ত্রেনিং অমুক হৌরে। ঐনা লাকপা মতমদুদা সাইদা অঙাং খরা লৈরম্মী। ঐদি হান্নদগী অকনবা ত্রেনিং তৌদুনা লাকপনিনা প্লেয়রশিংদু তকখায়রকখি। মতমদুদা সাইদা লৈরম্বা আর্চরশিং ইন্দিয়ন রাউন্দদা পূক্নিং লোইনা চঙনরম্মী। ৱাগী টেন্দা থৱায় য়াওনরম্বনিনা মখোয় পূন্নমক ফিজিকেল ট্রেনিংগসি কয়া তৌনরমদে। অদুবু ঐনা ফিজিকেল ফিট ওইদনা টেন কাপ্পা য়ারোই, হকচাং হান্না ফিট ওইননবা হোৎনগদবনি হায়দুনা লমজেল চেলহল্লকখি, ৱেথ ত্রেনিং তৌহল্লকখি। অদুবু অঙাংশিংদু ঐগী ইতুং ইনবা ঙমখিদে।

লমজেল চেল্লুরগা খ্বাঙ নাই, খুউ চীকই, মশল পেন তৌই হায়দুনা মরৈ মরা তৌবা হৌরকখি। ৱাগী টেন কাপ্পবসু, রিকর্ভ কাপ্পবসু হকচাংদি ফিট ওইহন্দবা য়ারোই হায়দুনা তৌফম থোকপা ত্রেনিংদি ঐসু অদুম তৌরকখি। অঙাং ময়াম মরক্তুদগী বোম্বেলাসিদংদি ঐনা তৌ হায়বশিংদু অমতা কায়দনা তৌননবা হোৎনরকখি। ঙমদ্রবা ফাওবদা ট্রাই অদুম তৌবা অঙাং অমা ওইরকখি। য়াম্নসু নুংশিবা ঈং তপ্পা অঙাং অমা ওইনা ঐগী পূক্নিংদসু ফাওখি। ঐগা থেংনজবা মতমদা বোম্বেলাসি ৱাগী টেন কাপ্লম্মী। রিকর্ভ পায়দ্রি। পার্ফোমেন্সসু কয়া ফজবা ওইরমদ্রি। অদুবু মঙোন্দা তোপ তোপ্পা মগুণ খরা চেল্লি হায়বসিমদি অহানবা ত্রেনিং পীজবা মতমদা উবা ফংখি। ঐদি ত্রেনিং প্লানসি অঙকপা ফংনা তৌই। চেনবা চোঙবা, ৱেথ ট্রেনিং, ইন্দুরেন্সকী ময়ামসি মথং মথং তৌহল্লকপদা ঙমদ্রবসু মাদি হঞ্জিন হঞ্জিন ট্রাই তৌবা প্লেয়র অমদি ওইরকখি। মদুদগী ঐনা মসিগী অঙাংসি শেন্বা য়ানি হায়বসিমদি খঙখি। মশাগসিদি ইকোন কোল্লি অদুবু তৌ হায়রিমখৈ তৌবা ঙম্বগী থৌনাদি ফজনা লৈ। অসুম্না তাকয়েল সাইদা লৈরম্বা আর্চরশিং অসি তপ্না তপ্না শেন্বা হৌরকখি। ঐনা সাইদা অহানবা লাকচবা মতমদা দিরেক্টরসি ওজা টিকেননা ওইরম্মী। মতমদুদা ইন্দিয়ন রাউন্দগী খূৎলায় নত্তনা রিকর্ভকী টেন সি সাই সেন্তরসিদা লৈরমদে। খূৎলায়সি ঐনা দিমান্দ অদুম তৌই। অদুবু শুকপী পীরকখিদে। ফর্ষ্ট বেজ, সেকেন্দ বেজ মথং মথং ত্রেনিং পীরকপসিদা খূৎলায় য়াওদনা শুম তৌরকপসিদা ঐসু তন্থরকখি। ঐনা অহানবা লাকচবা মতমদুদা সাইদা লৈরম্বসি অঙাং নিপাননি।

-মথং-মথং

হুইয়েন লানপাউ স্পোর্টস ক্যুইজ –১০

1. মপান লৈবাক্তগী ওলেম্পিক্তা সনাগী মেদল ফংখিবা নিপা অমা মণিপুর গভর্ণমেন্টনা হায়জবদগী মণিপুরদা লাক্তুনা মহাক্কী হিরম অদুদা তাকপী তন্বীখি। মহাক্কী মমিং করি কৌই?
2. শান্নবদা য়াম্না হৈশিংবা টিম অমা লৈ, টিম অসিগা শিংনদুনা শান্নবা খুদিংমক্তা টিম অসিনা পাঞ্জল থোই। টিম অসিবু ইংলিস মচাশিংনা Band of Brathers হায়না শিংথানৈ। টিম অসিনা শান্নরিবা মশান্না অদু করিনো?
3. ইন্দিয়ানা মনিং মখা তমদ্রিঙৈদা নেসনল গেমসতা শরুক য়ারুবা মণিপুর মচা অমগী মমিং হায়য়ু।
4. এসিয়া কন্টিনেন্টদা সম্মর ওলেম্পিক কয়ারক পাঙথোকখ্রে?
5. ওষ্ট্রেলিয়াগী মেলবোর্ন সিটিদা কুমজা ১৯৫৬ তা ওলেম্পিক গেমস পাঙথোকখিবদা করম্বা শান্নবগী থৌরম লৈবাক অদুদা পাঙথোকপা য়াদে হায়দুনা লৈবাক অদুদা মশান্না অদু পাঙথোকহনখিদবগে?

মথক্তা পীরিবা ৱাহংশিং অসিগী পাউখুম জুলাই ৮, ইরাই নুমিৎকী অয়ূক পুং ১১ ফাওবগী মনুংদা পাউচে অসিগী ওফিসতা নৎত্রগা hueiyensportsquiz@gmail.com দা মেল ওইনা থাবীরকপা য়াগনি। পাউখুম পীবিরকপা/থাবীরকপা মতমদা মিং, লৈফম, মহৈগী থাক অমসুং কন্টেক্ট নম্বর ময়েক শেংনা ইবিরকউ।

ৱাহং খুদিংমক্কী পাউখুম চুম্না নৎত্রগা মশীং য়াম্না চুম্না পীবিরকপা মীওইশিং অদুদগী দ্রো ওৎচরগা লাইবক ফবা মীশক অমা খনজগনি। লোয়ননা খল্লবা মীশক অদুদা মনা পীজগনি।

জমাইকান ওলেম্পিক ত্রাইএলদা উসেন বোল্ট শোক্তুনা শরুক য়াখিদ্রে

কিংষ্টন, জুলাই ০২ ঃ হান্নগী ওলেম্পিক গোল্ড মেদলিষ্ট অমদি মালেমগী মিটর ১০০ গী চেম্পিয়ন ওইরিবা উসেন বোল্ট হৌজিক হৌজিক জমাইকান নেসনল ওলেম্পিক ত্রাইএলগী মিটর ১০০ গী সেমী ফাইনেলদা হেমষ্ট্রিং তৌবদগী শরুক য়াবা ঙমখিদে।

উসেন বোল্ট মিটর ১০০ গী লমজেলদা ৱর্ল্ড রেকোর্দ থম্লিবা মীশকনি। উসেন বোল্টনা রিও ওলেম্পিক গেমসকী অরোইবা নুমিৎতা মশাগী চহী ৩০ শুরগনি।

উসেন বোল্টনা ঙরাং মিটর ১০০ গী সেমী ফাইনেল হিটতা সেকেন্দ ১০.০৪ দা পন্থুংফম য়ৌখি। সেমী ফাইনেলগী হিট অদু উসেন বোল্টনা হৌরকপদা য়াম্না তপ্না হৌখিবা মরম্না মহাক্কী পার্ফোমেন্স অসি য়াম্না হন্থখিবনি। মহাক্কী মসল হেমষ্ট্রিং তৌবদগী মহাক শাদা য়াম্না নুংঙাইতবা অমা ফাওখিবগা লোয়ননা মহাক্না নেসনল চেম্পিয়নশিপ অসিগী চীফ ডোক্তরদা য়েংহনখি। অদুম ওইনমক মহাক্কী হেমষ্ট্রিং শোক্লিবা অসি অয়াম্বনা অরুবা ফীভম ওইদে। মরম অদুনা নুমিৎ খরনি নৎত্রগা চয়োল অমগুম্বা পোথরবা মতুং মহাক্কী হেমষ্ট্রিং শোক্লিবা অসি ফগনি হায়রি।

মথং থাদা ব্রাজিলদা পাঙথোক্কদৌরিবা রিও ওলেম্পিক গেমসতা উসেন বোল্টনা থংনা থংননা মিটর ১০০, ২০০ অমসুং ৪ X ৪০০ গী লমজেলদা ওলেম্পিক গোল্ড ফংনবগী মঙলান শাগৎলিবনি।

জমাইকানগী এথলেট অসিনা মহাক্কী হেমষ্ট্রিং শোক্লিবা অসি ফগৎলে হায়বগী প্রুভ অদু মীয়ামদা ঙসিদগী চয়োল অহুমগী মতুংদা লন্দন দা পাঙথোক্কদৌরিবা দাইমন্দ মীটতা উৎকদৌরি। মসিগীমক্তা জমাইকান এথলেটিক্কী গর্ভনিং বোদিনা মহাক্কী হেমষ্ট্রিং শোক্লিবা অসিগী মতাংদা য়েংশিন্নবসু খঙহনখ্রে।

উসেন বোল্টনা ফোঙদোকখিবগী মতুং ইন্না খুদক্তা মহাক্কী লায়েংবা অসি হৌদুনা লন্দন এনিভর্সরি গেম জুলাই ২২ দা পাঙথোক্কদৌরিবা অসিদা শরুক য়ানবা মিৎয়েং থল্লি। মিটর ১০০ গী লমজেল অদুদা হান্নগী ৱর্ল্ড চেম্পিয়ন যোগান প্লেগনা সেকেন্দ ৯.৯৫ দা পন্থুংফম য়ৌদুনা গোল্ড মেদল লৌখি।

নিকিল্ল অজমেদেনা সেকেন্দ ১০.০১ দা পন্থুংফম য়ৌদুনা শিলভর মেদল ফংখি। অদুগা মমিং লৈরবা এথলেট অসাফা পাওৱেলনা সেকেন্দ ১০.০২ দা পন্থুংফম য়ৌদুনা ব্রোঞ্জ মেদল ফংখি। উসেন বোল্টনা মালেমগী ওইনা মিটর ১০০ গী লমজেলদা সেকেন্দ ৯.৫৮ তা পন্থুংফম য়ৌদুনা ৱর্ল্ড রেকোর্দ থমখিবনি।

য়ুরো কপ ২০১৬ ঃ ৱেলসনা বেলজিয়মবু ৩-১ দা মায়থীবা পীদুনা অহানবা ওইনা য়ুরোপিয়ন চেম্পিয়নশিপকী সেমী ফাইনেল চঙখ্রে

লিল্লে, জুলাই ০২ ঃ

হাল রোবসেন-কেনুগী মশক থোক্লবা গোলনা ৱেলসনা মফম অসিদা চথরিবা য়ুরোপিয়ন চেম্পিয়নশিপকী ক্বার্টর ফাইনেল মেচতা বেলজিয়মবু ৩-১ দা মায়থীবা পীদুনা মখোয়গী অহানবা মেজর টুর্নামেন্টকী সেমী ফাইনেল চঙবা ঙমখ্রে।

মেচ অদুদা বেলজিয়মগী অমত্তা ঙাইরবা গোল অদু মেচকী মিনিট ১৩ চৎপা মতমদা রাদজা নাইগোলাননা গোল অমা চনশিনখিদুনা য়াম্না ঙন্না মাঙজিল থানা চৎখি।

ৱেলসকী কেপ্তেন অসলে ৱিল্লিয়মসনা গোল অমা অমুক চনশিনদুনা ইক্বেলাইজ তৌদুনা ১-১ দা লৈখ্রবা মতুং মখোয়গী ষ্ট্রাইকর রোবসেন কেনুনা গোল অমা চনশিনখিদুনা ২-১ দা মাঙজিল থানা লৈখি।

মেচ লোইগদবা মিনিট ৪ খক্তা ঙাইরক্লবা মতমদা ৱেলসকী সবষ্টিট্যুট ওইনা চঙলকখিবা সাম বোকেজনা হেদ্দিং তৌশিন্দুনা গোল অমগা চনশিনখিদুনা মেচ অদু মায় পাকখি।

লাক্লিবা শগোলশেল নুমিৎতা লয়োন দা শান্নগদবা সেমী ফাইনেল মেচতা ৱেলসনা পোর্টুগলগা মায়োক্লদুনা লম্বা তৌনরগনি।

সেমী ফাইনেল মেচ অদুদা ৱেলসকী গরেথ বেল অমদি পোর্টুগলগী ক্রিষ্টিয়ানো রোনাল্ডোগা মায়োক্লদুনা ফাইনেল চঙননবগীদমক অকনবা লম্বা তৌনরগনি। গারেথ বেল অমদি ক্রিষ্টিয়ানো রোনাল্ডো অনীনা হৌজিক রিএল মেদ্রিদতা পুন্দুনা শান্নরিবনি।

টিম অনীমক্লা মেচকী অহৌবদগী হৌনা অকনবা লম্বা তৌদুনা শান্নরকখি। বেলজিয়মনা টুর্নামেন্ট অসিগী ফাইনেল চঙননবগী পান্দমদা ৱেলসকী মায়কৈদা অঙকপা ফংনা নৈখায়রকখি।

মখোয়না নৈরকখিবা মেচকী মিনিট ১৩ চৎপা মতমদা রাদজা নাইগোলাননা ফজরবা বোল অমা ৱেলসকী গোল পোষ্ট তম্না কাওশিনখিদুনা গোল ওন্থোকখিবগা লোয়ননা ১-০ দা য়াম্না ঙন্না মাঙজিল থানা চৎখি।

মখা তানা বেলজিয়মনা এটেকশিং তৌরকখ্রবসু ৱেলসনা মায়োক্লবা সাইদতা অকনবা শাফুশিং পীবা হৌরকখি। ৱেলসনা মায়োক্লখিবা সাইদতা চঙশিনখিবা কাউন্টর এটেক অমদা মেচকী মিনিট ৫৫ চৎপা মতমদা টিম কেপ্তেন অসলি ৱিল্লিয়মসনা কোর্নরদগী কাওরকখিবা বোল অমা হেদ্দিং তৌশিনখিদুনা গোল ইক্বেলাইজ তৌখিদুনা ১-১ দা চাং মান্ননা লৈখি।

মখা তানা ৱেলসনা মায়োক্লখিবা টিমগী মায়কৈদা হঞ্জিন হঞ্জিন অহেনবা গোল চন্নবগীদমক এটেকশিং তৌখি। মখোয়গী এটেক অমদা রোবসেন কেনুনা বেলজিয়মগী মায়কৈদা গোল অমগা চনশিন্দুনা ২-১ দা মাঙজিল থানা লৈখি।

বেলজিয়ম্না অহেনবা গোলশিং চন্নবগীদমক সেকেন্দ হাফতা পাঙ্গল লিংজেল পুথোক্তুনা শান্নরকখিবগা লোয়ননা মখোয়গী প্লেয়র রোমেলু লুকাকুনা হেদ্দিং তৌশিনখিবা অমদা ফাক্ল। চৎখিবদগী গোল চনবা ঙমহৌখিদে।

মখা তানা ৱেলসনা বেলজিয়মগী মায়কৈদা অকনবা এটেকশিং তৌদুনা চঙশিনখিবা এটেক অমদা মেচ লোইগদবা মিনিট ৪ খক্তা ঙাইরকপা মতমদা সবষ্টিট্যুট ওইনা চঙলকখিবা লোকেসনা ক্রিস গুইন্টরনা ক্রোস তৌরকখিবা বোল অমা বেলজিয়মগী গোল পোষ্ট মনুংদা হেদ্দিং তৌশিনখিদুনা গোল অমগা চনবা ঙমখি। মেচ লোইবা ফাওবদা টিম অমত্তনা অহেনবা গোলশিং চনবা ঙমদনা ৩-০ দা বেলজিয়মবু মায়থীবা পীদুনা সেমী ফাইনেল চঙখি।

ক্বার্টর ফাইনেল মেচ
তাং ৪/৭/২০১৬
France Vs Iceland
(12.30 am)

HL-B/3127/7/6-6/7

HL-B/3157/29/06-28/07

HL-P/8883/17/6-14/8 (alt)