رئیس کمیته استعدادیابی و مربی درجه یک استان تاکید کرد:

آینده طلایی دوچرخه‌سواری استان در گرو حمایت آموزش و پرورش

خلیل زاده: برخی مربیان ما هنوز سنتی عمل می کنند

گفت و گو

بهروز

"مرتضی خلیل زاده" سرمربی تنها تیم کانتیننتال (حرفه ای) استان، با سابقه مربیگری تیم ملی جوانان، دارای مدرک مربیگری درجه یک فدراسیون، مربیگری دوچرخه سواری کوهستان و بی. ام. ایکس و مدرک درجه ۳ داوری از زحمت کشان دوچرخه سواری استان است که هم اینک در سمت رئیس کمیته استعدادیابی با هیئت دوچرخه سواری استان همکاری می کند. او معتقد است چنان چه آموزش و پرورش استان حمایت بیشتری از این رشته کند، آینده طلایی دوچرخه سواری استان تضمین می شود و هزاران "دانشور" در استان به ورزش کشور معرفی می شوند.

کمی از سوابق خود در این رشته بگویید.

-متولد ۱۳۶۵ در مشهد هستم. از سال ۸۶ تا ۸۸ قهرمان دوچرخه سواری (کوهستان و کورسی) استان بودم و سابقه کسب مقام چهارم کشور را نیز در مسابقات کوهستان در قزوین دارم و در یک دوره مسابقه داخلی در زاهدان نیز نایب قهرمان شدم. به دنبال یک سانحه تصادف با خودرو (در شرایطی که ترک نشین موتور سیکلت دوستم بودم) به علت آسیب دیدگی شدید پای راستم، از دوچرخه سواری حرفه ای کناره گیری کردم و به دنیای مربیگری روی آوردم و سال ۹۵ توانستم مدرک مربیگری درجه یک فدراسیون را کسب کنم (در استان خراسان رضوی تنها سه نفر این درجه مربیگری را دارند). سال گذشته در سه مقطع، کمک مربی تیم ملی در ماده

عکس ها: میثم دهقانی

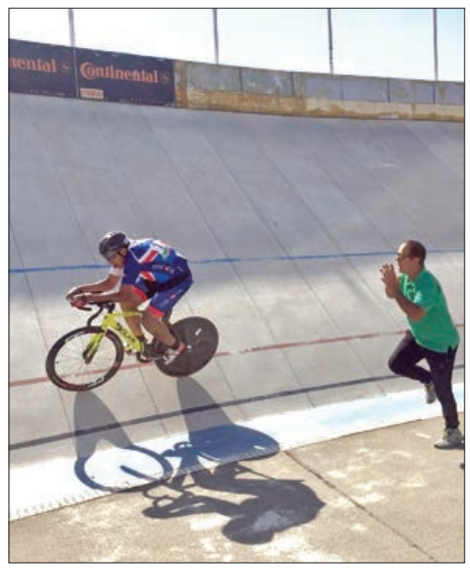
اسپرینت بوده ام و سرمربی تنها تیم حرفه ای استان (امیدنیا) هستم که با این تیم در مسابقات تور ترکیه و مراکش شرکت داشتم. هم اکنون نیز رئیس کمیته استعدادیابی هیئت استان هستم و با باشگاه "آسمان آبی" هم به عنوان مربی همکاری دارم.

وضعیت پشتوانه سازی در دوچرخه سواری استان چگونه است؟

- خوشبختانه امروز با جوان گرایی که هیئت انجام داده است، بضاعت بسیار خوبی در مواد مختلف داریم. همین الان دو نفر از شاگردان خودم (سینا غلامی و نیما کامکار) در اردوی تیم ملی هستند و به جز این دو، ابوالفضل امین الرعایا از نیشابور و چند چهره دیگر، آینده بسیار خوبی در این رشته دارند. تنها مشکلی که وجود دارد انتظار حمایت های بیشتر از سوی تربیت بدنی آموزش و پرورش استان است که اگر این حمایت انجام شود، تعداد ملی پوشان استان دو برابر می شود.

به عنوان یک مربی فعال در دوچرخه سواری، چگونه باید مربیان بیشتری را در این رشته فعال کرد؟

- مربیان نیز مانند دوچرخه سواران به انگیره بیشتری برای خدمت نیاز دارند. یک مربی دوچرخه سواری فعال و دلسوز، ساعات زیادی را باید در دوشیفت صبح و عصر همراه شاگردانش باشد و بر کار آن ها نظارت کند. متاسفانه پایین بودن دستمزدها باعث شده است که بسیاری از مربیان، پس از کسب مدرک، عطای کار را به لقایش ببخشند و تنها افراد عاشق در این رشته باقی بمانند. البته این را هم باید بگویم که متاسفانه علم بسیاری از مربیان استان نیز چندان به روز نیست و متاسفانه برخی مربیان ما هنوز سنتی عمل می کنند.



به لحاظ زیرساختی، دوچرخه سواری استان را در چه سطحی می دانید؟

-زیرساخت های لازم برای دوچرخه سواری حرفه ای در استان فراهم است. به طور مثال، پیست کنونی مجموعه ورزشی ثامن الائمه(ع) قابلیت های بسیاری دارد. خوشبختانه تیم داری حرفه ای نیز گام های اولیه خوبی در خراسان رضوی برداشته و به طور مثال، امسال برای نخستین بار دوچرخه سواران با دو باشگاه فعال "آسمان آبی" و "چرخ سبز" قرارداد بسته اند و حدود ۱۵ تیم در مواد مختلف فعال شده اند.

آیا در استان خراسان رضوی نیز حامیان مالی در تیم داری حرفه ای وارد شده اند؟

-خیر. برای مثال "شهرداری تبریز" یا باشگاه "پیشگامان" دریزد سالانه رقمی معادل یک میلیارد تومان هزینه می کنند؛ در حالی که در خراسان رضوی، متاسفانه چنین سرمایه گذاری در رشته دوچرخه سواری انجام نمی شود که جای دریغ دارد. در حالی که زمینه های موفقیت در دوچرخه سواری استان فراهم است و مسئولان کنونی هیئت، همگی دلسوزانه عضوی از خانواده این رشته هستند.

"محمد دانشور" پرچمدار افتخارات این رشته در استان است، شانس موفقیتش را در بازی های آسیایی آینده چقدر می دانید؟

- دانشور یک ورزشکار موفق در این رشته است که به نظر من شانس زیادی برای دریافت مدال در بازی های آسیایی مالزی و مسابقات قهرمانی آسیا دارد. ضمن آن که معتقدم از ۱۰۰ درصد ظرفیت دوچرخه سواری استان، فقط ۳۰ درصد کارایی آن محقق شده است.

معضل دوپینگ را در این رشته تا چه حد جدی می دانید؟

-کمبود اطلاعات، یکی از دلایل بروز این پدیده زشت است. در واقع، بسیاری اوقات، ناآگاهی ورزشکاران از عوارض تداخلات دارویی باعث مثبت شدن نتیجه دوپینگ می شود. به همین دلیل لازم است مربیان و ورزشکاران درباره استفاده از مکمل های مجاز و غیر مجاز آگاه شوند. خوشبختانه در این زمینه با شرکت در دوره های آنتی دوپینگ فدراسیون، جزوه ها و اطلاعات خوبی در اختیار دوچرخه سواران استان قرار گرفته است. این را هم بگویم که مواد دوپینگ، بیشتر در مواد استقامتی است تا مواد سرعتی. خوشبختانه در مسابقات آغاز فصل رده بندی استان، برای اولین بار آزمایش سلامت جسمانی و دوپینگ و نمونه ادرار و خون ورزشکاران گرفته شد. با این همه، باید همچنان درباره آن هوشیار بود.

اخبار

ورزشی

سرمربی تیم فوتسال «فرش آرا» تا پایان هفته مشخص می شود

ترابی / مدیرعامل باشگاه فرش آرای مشهد گفت: سرمربی تیم فوتسال فرش آرا تا پایان هفته مشخص خواهد شد. "غلامعلی مرتضایی" در گفت و گو با خبرنگار ما افزود: تاکنون برنامه های سه گزینه را بررسی کردیم که از بین این ها، یک نفر را به عنوان سرمربی معرفی خواهیم کرد. وی درباره این که آیا بین گزینه ها سرمربی بومی هم حضور دارد، خاطرنشان کرد: این گزینه ها هم بومی و هم غیربومی هستند و سعی می کنیم بهترین گزینه را انتخاب کنیم. وی در پاسخ به این سوال که آیا فرزندتان هم جزو گزینه های سرمربیگری است، افزود: نه، مجید مرتضایی جزو گزینه ها نیست. وی درباره بودجه امسال باشگاه هم گفت: سعی داریم بودجه باشگاه را افزایش دهیم و برای همین دنبال حامی مالی هستیم.

انتصاب سرپرست هیئت شطرنج استان

رئوفی/ سرپرست هیئت شطرنج خراسان رضوی، طی حکمی از سوی رئیس فدراسیون منصوب شد. به گزارش پایگاه خبری اداره کل ورزش و جوانان استان، با پایان دوره چهار ساله ریاست "محمدرضا وجدانی"، طی نامه ای از سوی فدراسیون، "رضا پاشانجاتی" به عنوان سرپرست این هیئت منصوب شد. در حکم وی آمده است، وی حداکثر طی مدت سه ماه باید برای برگزاری مجمع به منظور انتخاب رئیس هیئت با هماهنگی اداره کل ورزش و جوانان استان و این فدراسیون اقدام کند.

اخبار

کوتاه

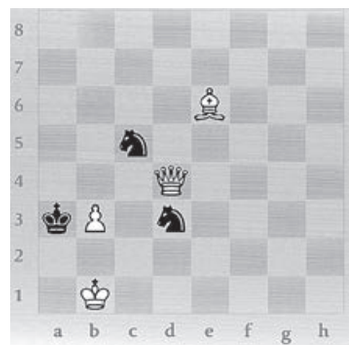
رئوفی/ الهام تحقیقی، مهلا عاطفه دار و مهتاب زهتاب از خراسان رضوی در دور جدید تمرینات تیم ملی کانوپولو حضور خواهند داشت. * رسول خادم رئیس فدراسیون کشتی در سفر به شهر مشهد با کوروش صبوریان مدیر کل ورزش و جوانان خراسان رضوی دیدار کرد و قرار شد برای برگزاری چند رویداد ملی و بین المللی در سال ۹۷ اقدامات و پیش بینی های لازم تا اول فصل تابستان صورت گیرد. * همزمان با ایام ماه مبارک رمضان، مسابقات جام رمضان، یادبود "شهدای مدافع حرم" به همت موسسه تربیت بدنی آستان قدس رضوی، ویژه کارکنان و خدام برگزار می شود. * یک دوره مسابقات تیراندازی تفنگ بادی و تپانچه به مناسبت ماه مبارک رمضان در دو بخش آقایان و بانوان برگزار شد.

ترابی/ سرمربی خراسانی تیم فوتسال "مس سونگون" پس از تمدید قرارداد با این تیم گفت: خوشبختانه با برنامه هایی که به باشگاه داده بودم، موافقت شد و کارم را با آمادگی بهتری در جام باشگاه های آسیا شروع کردم و امیدوارم نماینده خوبی باشیم."

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۷/۳/۱]

معمای شطرنج

شنبه ها و سه شنبه ها



در این صفحه بازی شطرنج که نیمه کاره رها شده، یکی از بازیکنان که اتفاقا نوبتش هم رسیده است می تواند حریفش را با دو حرکت مات کند.

شما بگویید کدام بازیکن این موقعیت را دارد و چطور می تواند حریفش را مات کند؟!

جهت حرکت مهره های سفید از پایین به بالا تعریف شده است.

معمای مجموع ارقام

شنبه ها و سه شنبه ها

قانون

خانه های خالی را با ارقام ۱ تا ۹ طوری پر کنید که:
۱) مجموع ارقام هر تکه از سطرها با عدد سفید سمت چپش برابر شود.
۲) مجموع ارقام هر تکه از ستون ها با عدد سفید بالایش برابر شود.
۳) ارقامی که در هر تکه می نویسید تکراری نباشند.

	۲۰	۶		۳۰	۱۷	۲۲	
۱۲			۲۳				۱۷
۹			۳۰ ۱۶				
۱۴					۱۶ ۲۸		
	۲۱	۲۴ ۲۳				۸	۱۷
۲۴				۲۴ ۹			
۱۱			۱۵				
۱۶			۱۶				

برای راهنمایی، «معمای مجموع ارقام» را در اینترنت و شبکه های اجتماعی جست و جو کنید.

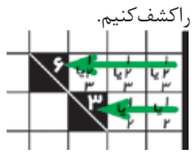
برای حل کافی است:

* از رقم صفر استفاده نکنیم.
* جمع ارقام هر تکه افقی، برابر با عدد سفید چپ و جمع ارقام هر تکه عمودی، برابر با عدد سفید بالایی باشد.

* رقم تکراری در تکه ای نباشد.
* هرگز حدس نزنیم! بلکه قبل از نوشتن هر رقم، دلیل منطقی مان را برای نوشتن آن، با خودمان مرور کنیم.

«مجموع ارقام» یک سرگرمی جذاب با قوانین ساده است که فقط به «منطق» و «جمع» نیاز دارد. سابقه پیدایش آن به بیش از ۶۰ سال پیش در آمریکا برمی گردد اما از ۳۰ سال پیش مورد توجه ژاپنی ها قرار گرفت طوری که در بیش از ۱۰۰ نشریه ژاپن منتشر شد و حالا دومین سرگرمی محبوبشان (پس از سودوکو) است که در جهان هم با نام کاکرو (Kakuro) پرطرفدار است. حل کردن «مجموع ارقام» یا سرگرمی های منطقی شبیه آن، سرعت پردازش ذهن را بالا می برد. به همین دلیل محققان از این قبیل سرگرمی ها با عنوان «ورزش ذهن» و «داروی آلزایمر» یاد می کنند.

* ابتدا سراغ سطر و ستونی برویم که عددش در «جدول ویژه» آمده باشد.
* از حل تکه هایی که فقط ۲ یا ۳ خانه دارند، آغاز کنیم.
* ارقام «محتمل» را برای هر خانه شناسایی کنیم و کم رنگ در آن یادداشت کنیم تا به مرور بعضی از گزینه ها خط بخورند و رقم «قطعی» را کشف کنیم.



* بدانیم هر معما فقط و فقط یک پاسخ صحیح دارد.

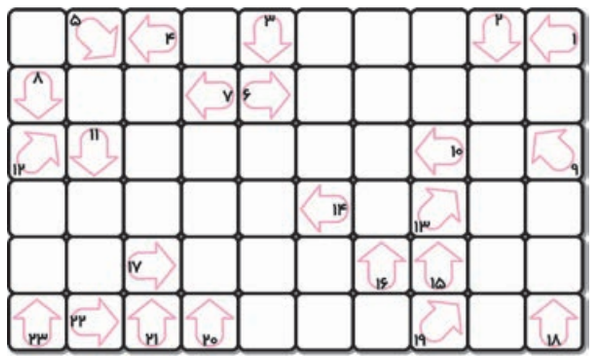
مجموع	تعداد خانه	تنها گزینه موجود
۳	۲	۱+۲
۴	۲	۱+۳
۱۶	۲	۷+۹
۱۷	۲	۸+۹
۶	۳	۱+۲+۳
۷	۳	۱+۲+۴
۲۳	۳	۶+۸+۹
۲۴	۳	۷+۸+۹
۱۰	۴	۱+۲+۳+۴
۱۱	۴	۱+۲+۳+۵
۲۶	۴	۵+۷+۸+۹
۳۰	۴	۶+۷+۸+۹

▲ «جدول ویژه» که تنها گزینه موجود را برای بعضی اعداد سفید نشان می دهد

جدول ویژه

شنبه تا چهارشنبه

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.

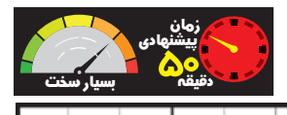


واژگان کمتر اما پرهیز از پرسش هرز (ناخواسته) در این جدول، مایه افزایش بار آموزشی آن شده است. برخی سوال ها، از مطالب روزنامه خراسان روزهای قبل طراحی شده است.

۱-(۷ حرفی) چند روز پیش نشریه فرانتس فوتبال از این بازیکن بابت این که هرگز برنده توپ طلا نشده عذرخواهی کرد.
۲-(۶ حرفی) او در مسابقات انتخابی تیم ملی با وجود مصدومیت از ناحیه قفسه سینه شرکت کرد و به همین خاطر مورد تقدیر فدراسیون کشتی هم قرار گرفت.
۳-(۳ حرفی) لقب امام نهم شیعه
۴-(۳ حرفی) بلندی
۵-(۶ حرفی) او که از سال ۲۰۱۱ تا ۲۰۱۴ هدایت تیم ملی والیبال ایران را برعهده داشت و تحول عظیمی در والیبال ما ایجاد کرد، برای کمک به تیم ملی کشورش مسیرش را از ایران جدا کرد.
۶-(۴ حرفی) حصار و دژ
۷-(۴ حرفی) کونته که در اولین فصل حضورش در این تیم توانست در لیگ برتر به قهرمانی برسد، در فصل حاضر نتایج خوبی در لیگ نگرفت.
۸-(۴ حرفی) این تیم که پیش از این توانسته بود عنوان قهرمانی خود را در لیگ ایتالیا قطعی کند در ورزشگاه خانگی خود از هلاس ورونا پذیرایی کرد.
۹-(۳ حرفی) اندوه
۱۰-(۷ حرفی) شلاق
۱۱-(۴ حرفی) چوب آماده برای سوختن
۱۲-(۳ حرفی) بینابین
۱۳-(۳ حرفی) از شوینده های طبیعی پوست
۱۴-(۵ حرفی) برای حضور در جام جهانی ۲۰۱۸ روسیه، خط خوردن نام این دروازه بان آماده استقلال باعث تعجب همگان شد.
۱۵-(۴ حرفی) از مغزهای مقوی
۱۶-(۵ حرفی) او به اولین ایرانی تبدیل می شود که در سه جام جهانی فوتبال پیاپی شرکت کرده است.
۱۷-(۵ حرفی) بازی تیم ملی فوتبال با این تیم در روز عید فطر برگزار خواهد شد و تیم می تواند بهترین عیدی را به همه مردم بدهد.
۱۸-(۶ حرفی) عبادتگاه پیامبر اسلام(ص)
۱۹-(۳ حرفی) پیشه و فن
۲۰-(۴ حرفی) نژاد ایرانی
۲۱-(۲ حرفی) جلسه سالانه کمیسیون ورزشکاران اتحادیه جهانی کُشتی روز ۱۵ مردادماه در این شهر ایتالیا برگزار خواهد شد.
۲۲-(۵ حرفی) او که ۲ سال فوق العاده را بعد از بازگشت از محرومیت و بازنشستگی سپری کرده، این روزها آماده ترین وزنه بردار اردوی تیم ملی است.
۲۳-(۳ حرفی) جانوری گریزپا

سودوکو

هر روز



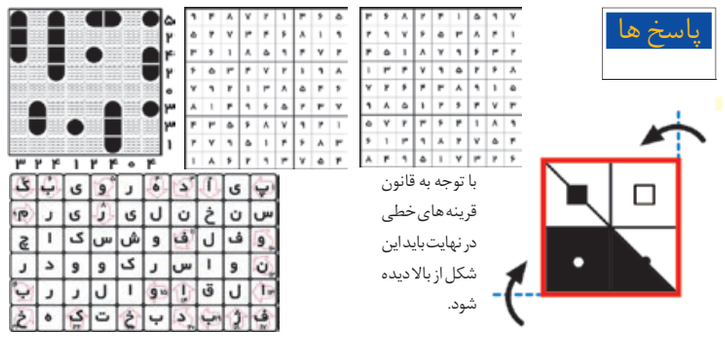
قانون: ارقام ۱ تا ۹ را طوری در خانه های خالی بنویسید که در هر سطر، در هر ستون و در هر مربع ۳ در ۳ هیچ رقمی تکراری نباشد.

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

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

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

پاسخ ها



با توجه به قانون قرینه های خطی در نهایت باید این شکل از بالا دیده شود.