



آزادکار مشهدی برای حضور در رقابت های کشتی قهرمانی آسیا راهی قرقیزستان شد. احمد محمدنژاد جوان در وزن ۶۱کیلوگرم برای تیم ملی کشتی آزاد ایران در این رقابت ها به میدان خواهد رفت. جوان بعد از کسب مدال نقره مسابقات جهانی سال گذشته دیگر برای تیم ملی به میدان نرفته و در این مدت فقط در کنارت نفرات اصلی تیم بزرگ سالان تمرین کرده است. تیم اعزامی ایران به قهرمانی آسیا، تیم اصلی است و جوان به عنوان مهره مورد اعتماد کادر فنی در سبک وزن به این مسابقات اعزام شده است. مسابقات کشتی آزاد قهرمانی آسیا از ۲۱ فروردین ماه ۱۴۰۵ در شهر بیشکک قرقیزستان برگزار خواهد شد.

صعود ۶ پله ای اشتری در رده بندی جهانی

فدراسیون جهانی تنیس روی میز جدیدترین رده بندی برترین بازیکنان این رشته را منتشر کرد که در آن ملی پوش مشهدی شش پله صعود کرد. در جدیدترین رنکینگ جهانی بازیکنان تنیس روی میز دنیا در بخش بانوان ایرانی مهشید اشتری، ملی پوش مشهدی، با شش پله صعود حضور در بازی های آسیایی ناگويا از ۲۳ فروردین ۱۴۰۵ در کمپ تیم های ملی در شهرستان بجنورد برگزار می شود. در این اردو که تا ۱۶ اردیبهشت ماه ۱۴۰۵ ادامه خواهد یافت، نفرات دعوت شده زیر نظر کادر فنی تمرینات خود را پیگیری خواهند کرد. بر همین اساس در گروه بانوان محدثه حسینی و کیما آرموده، دو خراسانی دعوت شده به تمرینات هستند که در کنار زهرا باغچقی، الهه باغچقی، هانیه وحدانی، شیوا جهانگیری، لیلایسایوشی، فرزانه احدی راد، دنیا آقایی، دینا گلکار، حنیفا عیوضی، مریم پیمانی، فاطمه برمکی، سارا کارکرد، ستایش جلال الدین، پردیس عیدی وندی و طاهره آذریپوند با هدایت بتول پاکروح به عنوان سرمربی، فاطمه اسلامی به عنوان مربی و سرپرست، در این اردو حضور خواهند داشت. به تازگی نیز دبیرکل ایرانی فدراسیون جهانی پیشنهاد داد که بانوان کوراش ایران و ازبکستان اردویی مشترک در ایتالیا برگزار کنند. نصیرنژاد اعلام کرده است که امکان فراهم سازی یک مرحله اردوی آماده سازی مشترک برای دو ملی پوش بانوی کوراش کشورمان در کنار تیم ملی ازبکستان وجود دارد.

۲ بانوی خراسانی کوراش در اردوی ملی

در دور جدید تمرینات تیم ملی کوراش که از هفته آینده در بجنورد آغاز خواهد شد، دو بانوی ورزشکار خراسانی نیز به میدان می روند. ششمین مرحله اردوی آماده سازی تیم ملی کوراش بانوان با هدف حضور در بازی های آسیایی ناگويا از ۲۳ فروردین ۱۴۰۵ در کمپ تیم های ملی در شهرستان بجنورد برگزار می شود. در این اردو که تا ۱۶ اردیبهشت ماه ۱۴۰۵ ادامه خواهد یافت، نفرات دعوت شده زیر نظر کادر فنی تمرینات خود را پیگیری خواهند کرد. بر همین اساس در گروه بانوان محدثه حسینی و کیما آرموده، دو خراسانی دعوت شده به تمرینات هستند که در کنار زهرا باغچقی، الهه باغچقی، هانیه وحدانی، شیوا جهانگیری، لیلایسایوشی، فرزانه احدی راد، دنیا آقایی، دینا گلکار، حنیفا عیوضی، مریم پیمانی، فاطمه برمکی، سارا کارکرد، ستایش جلال الدین، پردیس عیدی وندی و طاهره آذریپوند با هدایت بتول پاکروح به عنوان سرمربی، فاطمه اسلامی به عنوان مربی و سرپرست، در این اردو حضور خواهند داشت. به تازگی نیز دبیرکل ایرانی فدراسیون جهانی پیشنهاد داد که بانوان کوراش ایران و ازبکستان اردویی مشترک در ایتالیا برگزار کنند. نصیرنژاد اعلام کرده است که امکان فراهم سازی یک مرحله اردوی آماده سازی مشترک برای دو ملی پوش بانوی کوراش کشورمان در کنار تیم ملی ازبکستان وجود دارد.



نگاهی به مهم ترین فاکتورها برای داشتن تمرینی بدون دردسر چگونه آسیب نبینیم؟

مژده رنگیان

فرقی ندارد ورزشکار حرفه ای باشیم یا آماتور، قطعاً همه ما آسیب ورزشی را به نوعی تجربه کرده ایم. عوامل مختلفی از جمله ریکاوری نکردن مناسب ذهنی و جسمی، بیش تمرینی و ناآمادگی کامل جسمانی باعث می شود احتمال آسیب دیدگی در ما، افزایش یابد؛ اما خبر خوب این است که اگر به چند مورد اساسی توجه کنیم، می توانیم خطر و احتمال آسیب دیدگی را تا حد ممکن، کم کنیم. ریکاوری در ورزش به معنی ترمیم و بازسازی عضلات و بافت های بدن پس از خستگی و تحریکات ناشی از ورزش است و ریکاوری ذهن فرایندی است که طی آن خستگی، استرس و افسردگی ناشی از کار یا انجام فعالیت هایی از بین رفته و فرد با ناشایط دوباره و ذهنی آزاد به انجام وظایفش می پردازد. زمانی که ورزشکار، ریکاوری مناسبی نداشته باشد، مستعد آسیب است و ریکاوری و استراحت شامل بخش های مختلف ازجمله ریکاوری ذهنی، ریکاوری تغذیه ای، ریکاوری عضلانی و... است و زمانی که ورزشکار ریکاوری مناسب و خواب کافی و مناسب داشته باشد، از نظر ذهنی آماده تر باشد، عضلات فرصت کافی برای استراحت و بهبود عملکرد داشته باشند، در نهایت، احتمال آسیب کمتر می شود. زمانی که ورزشکار تغذیه مناسب داشته و از ذخایر گلیکوژن برخوردار باشد، باعث می شود دیرتر خسته شود و وضعیت عضلانی بهتری داشته باشد. زمانی که ورزشکار تغذیه مناسب داشته باشد، احتمال اسپاسم عضلانی کمتر خواهد بود. زمانی که مایعات به میزان کافی به بدن برسد، احتمال گرفتگی عضلات کمتر می شود و همه این موارد به صورت کلی با ریکاوری در ارتباط است. نکته مهم اینکه بیش تمرینی باعث می شود ورزشکار در خطر آسیب دیدگی قرار گیرد و زمانی که ضریان قلب استراحت بالا می رود، ورزشکار از نظر روحی و روانی مستعد آسیب دیدگی خواهد شد، رکورد های ورزشکار افت می کند و در کل ورزشکار در معرض آسیب دیدگی بیشتری قرار می گیرد. از سوی دیگر ناآمادگی جسمانی باعث می شود احتمال آسیب دیدگی تشدید یابد و زمانی که عضلات وضعیت مناسبی نداشته و ضعیف باشند و به نوعی ورزشکار با نداشتهن توازن عضلانی مواجه شود، به گونه ای که یک گروه عضلانی قوی و گروه دیگر ضعیف باشند، در نتیجه ورزشکار بیش ازپیش در معرض آسیب دیدگی قرار می گیرد. خستگی، عامل دیگری برای آسیب دیدگی است و زمانی که ورزشکار بیش از حد تمرین کند و ریکاوری مناسب نداشته باشد و با خستگی به استقبال تمرین بعدی برود، باز هم خطر آسیب دیدگی افزایش می یابد.

مورد دیگر که احتمال آسیب دیدگی را افزایش می دهد، استفاده از ابزار و تجهیزات نامناسب و غیراستاندارد است و علاوه بر این مشکلات آناتومیکی مانند قوس کف پا یا سایر مشکلات، شرایطی را رقم می زند که در نهایت منجر به افزایش احتمال آسیب دیدگی خواهد شد.



علی حاجی پور و ۳ مشهدی دیگر با شروع مجدد اردوها به تیم ملی والیبال دعوت شدند



مرتضی اخوان

با انتقال دفتر رئیس فدراسیون والیبال از تهران به ساری، حالا فعالیت های والیبال کشور دوباره گویی از سر گرفته شده و این رشته ورزشی تا حدودی از زیر سایه جنگ خارج شده است. اعلام فهرست نفرات دعوت شده به اردوی تیم های ملی بزرگ سالان و جوانان، آغازی دوباره بر فعالیت والیبال ملی است؛ والیبال که در این روزهای جنگ رمضان با تعطیلی رویه رو شده بود و حمله دشمن آمریکایی-صهیونی به سالن دوازده هزار نفری آزادی که دفتر فدراسیون والیبال هم آنجا بود، موجب شد تا رسماً فعالیت والیبال در کشور به طور کامل تعطیل شود. با این همه حالا اعلام فهرست تیم ملی برای آمادگی یکی دو رویداد مهم پیش رو سبب شده تا باز هم تب والیبال بالا بگیرد. در میان دو لیست اعلامی ازسوی فدراسیون والیبال، نام چهار بازیکن خراسانی دیده می شود که یکی در رده سنی بزرگ سالان و سه تای دیگر در فهرست تیم ملی کمتر از هجده سال است.

● حاجی پور، مهره مؤثر بزرگ سالان علی حاجی پور، قطر پاسور خراسانی، چند سالی است که با عملکرد خوبیش در لیگ برتر والیبال، خودش را به جامعه والیبال کشور معرفی کرده است. حاجی پور که دو سال پیاپی است عنوان ارزشمندترین بازیکن لیگ را به خود اختصاص می دهد، امسال هم ترجیح داد با فولاد سیرجان در لیگ برتر ایران توپ بزند و چند پیشنهاد نه چندان اغواکننده خارجی ازکشورهایی مثل کره جنوبی، ترکیه و بلژیک را رد کرد. حاجی پور در فصل جاری لیگ برتر هم تاپیش از شروع جنگ تحمیلی و تعطیلی مسابقات به همراه امیر غفور، بازیکن نامدار سپاهان، امتیازآورترین بازیکنان لیگ بودند و طبیعی بود که نامش در فهرست جدید پیاتزا باشد. سرمربی ایتالیایی تیم ملی والیبال که همیشه در سخت ترین شرایط هم در کنار تیم ملی بوده و همچون بسیاری از مربیان خارجی شاغل در ورزش

● هدایت تیم ملی با مربی مشهدی شرایط جنگ تحمیلی و دوری پیاتزا از ایران سبب شده تا مربی ایتالیایی تدابیر ویژه ای برای تمرینات ملی پوشان اتخاذ کند. بر اساس نظر پیاتزا، تمرینات تیم ملی با حضور چند مربی منتخب ایرانی در کشورمان دنبال می شود و مربیان بعد از هر جلسه تمرین باید به پیاتزا گزارش بدهند. نکته جالب این ماجرا آن است که رضا مؤمنی مقدم، مربی خراسانی تیم ملی والیبال جوانان یکی از افراد مورد وثوق پیاتزا در این زمینه است و او در کنار علی فتاحی، عادل غلامی و رحمان محمدی راد این مسئولیت را به عهده دارد. مرحله نخست این اردو تاسی ام اردیبهشت ماه در شهرستان نور برقرار خواهد بود. مرحله دوم اردو از ۳۱ اردیبهشت تا ۹ خرداد به میزبانی کشور ترکیه و مرحله آخرا از دهم اردیبهشت تا ۱۸ خرداد ۱۴۰۵ در برزیل خواهد بود. مرحله مقدماتی لیگ ملت های والیبال در گروه مردان با ۱۰۸ مسابقه از ۲۰ خرداد تا ۲۸ تیرماه سال ۱۴۰۵ پیگیری می شود.

● ۳ خراسانی در تیم ملی زیر ۱۸ سال سرمربی تیم ملی کمتر از هجده سال پسر ایران نیز روز گذشته ۶۷ بازیکن را به سه مرحله اردوی انتخابی این تیم دعوت کرد. مسابقات قهرمانی کمتر از هجده سال پسر آسیا ۲۰۲۶ از ۲۱ تا ۲۷ تیرماه امسال به میزبانی منامه بحرین برگزار می شود و تیم ملی ایران با هدایت عبدالرضا علیزاده در این رقابت ها شرکت می کند. نخستین اردوی انتخابی این تیم در سه مرحله از ۲۱ تا ۳۰ فروردین

مسابقات فوتبال کمتر از ۱۳سال دسته دوم مشهد در حال برگزاری است!

سیاست های دوگانه در راهبری فوتبال پایه



این مسئله بیشتر اهمیت ندادن به این رده سنی باشد و مسئولان ترجیحشان این است که برای مسابقات فوتبال بزرگ سالان بهترین زمان ها را در نظر بگیرند. حالا در این مسئله هم به نظر می رسد اگر مسئله امنیت برگزاری مسابقات مطرح است که همه رده ها مسابقاتشان در



اهالی ورزش هم سنگر مردم

مربی مشهدی خیبر خرم آباد، آمریکا و اسرائیل را کودک کش خطاب کرد

سرآسیایی: خون شهدا، دامان این رژیم منغوررامی گیرد

مربی مشهدی تیم فوتبال خیبر خرم آباد گفت: آن ها برایشان فرقی ندارد در خاک ایران چه کسی زندگی می کند، چه مکان هایی مقدس است یا چه مکان هایی محل ورزش جوانان این مروزبوم است. مجتبی سرآسیایی با محکومیت حملات دشمن اظهار کرد: مردم غیرتمند ایران از لحظه تحویل سال تا امروز کاری کردند که جهان از این اقدام آن ها متحیر شد و سال را در کف خیابان ها برای حفظ نظام خود تحویل کردند. وی با اشاره به حملات وحشیانه آمریکا و رژیم کودک کش صهیونیستی افزود: این موضوع در جهان ثابت شده که رژیم غاصب صهیونیستی با همکاری آمریکا، کودک کشی را تخصص خود می داند. شهادت نولگان مدرسه شجره طیبه در میناب نمونه ای از این وحشیگری آن هاست. وی تصریح کرد: الان می بینیم که این کودکان در جهان جاودانه شدند و در همه جای دنیا برای آن ها مراسم یادبود می گیرند. همین مسئله نشان می دهد آمریکا و اسرائیل چقدر در بین مردمان جهان منغور هستند. سرآسیایی با اشاره به رشادت های نیروهای مسلح در ایام پیش از سی و چندروزه جنگ تحمیلی، گفت: مطمئن باشید خون این شهدا هرگز پاک نخواهد شد و این خون های ریخته شده دامن این دو رژیم منغور در جهان هستی را خیلی زود خواهد گرفت.

در شهرستان نور برگزار می شود که علیزاده، سرمربی تیم ملی کمتر از هجده سال، ۲۴ بازیکن را به این اردو فراخوانده است. بر اساس اعلام فدراسیون والیبال در مرحله نخست این اردو دو بازیکن خراسانی با نام های صدرا بی خوش در رست لیبیو و امیرحسین احمدنژاد در رست قطر پاسور به اردو دعوت شدند. همچنین محمدپارسا محمدزاده در رست پاسور از خراسان رضوی باید در مرحله دوم اردو که از ۲۴ فروردین تا ۲۷ فروردین ۱۴۰۵ با حضور ۲۲ بازیکن برگزار می شود، حضور پیدا کند.

● امیدوار به نسل آینده والیبال مشهد در سال های اخیر یکی دو ستاره در رده سنی جوانان داشته که حالا هرکدامشان در مسیر پیشرفت درده سنی بزرگ سالان در تیم های لیگ برتر بزرگ سالان به میدان می روند. یونس جوان و امیررضا غفاریان از جمله این نفرات هستند. یونس جوان حتی باتیم ملی جوانان توانست قهرمان جهان شود و باتیم شهداب یزد در لیگ برتر هم عملکرد خوبی داشته است. جوان بی تردید می تواند به زودی با پایتخت تشردن در رده سنی بزرگ سالان به تیم ملی بزرگ سالان هم برسد؛ چنان که حالا انتظار می رود این سه بازیکن کمتر از هجده سال خراسانی که به اردوی تیم ملی فراخوانده شدند، بتوانند با درخشش در این رده سنی، آینده والیبال استان را در رده سنی بزرگ سالان تضمین کرده و به زودی دوباره مشهد را در تیم ملی بزرگ سالان صاحب نفرات بیشتری کنند.

سطح کشور تعطیل است، چرا باید رده سنی آسیب پذیرتر کمتر از سیزده سال رقابت هایشان برگزار شود؟ چه اجبار و اصراری است که هیئت فوتبال مشهد رقابت های لیگ دسته دوم این رده سنی را در بحبوحه شرایط جنگی که همه فعالیت های ورزشی در سراسر کشور تعطیل است، برگزار کنند؟ سیدخلیل موسوی، رئیس هیئت فوتبال استان هم با انتقاد از این سیاست دوگانه می گوید: «ما هم معتقدیم باید مسابقات فوتبال پایه استان هم مثل مشهد برگزار شود. اما ادا ره کل فعلاً فقط مجوز مشهد را داده است!

● یک نسل می سوزد البته نباید جانب انصاف را هم فراموش کرد و تعطیلی طولانی فوتبال در رده های سنی می تواند نسل آینده فوتبال یک شهر را بسوزاند؛ به این معنی که اگر قرار باشد نونهالان یک رده سنی فصل را از دست بدهند و تمرینی نداشته باشند، بطور قرار است به رده بعدی سنی رفته و فوتبالتشان را بعد از جنگ از سر بگیرند و ادامه دهند؟ باید گفت اگرچه ممکن است در شرایط کنونی چنین آسیب فنی به نسل آینده فوتبال این شهر برسد، اما واقعیت آن است که امنیت این نونهالان مهم ترین مسئله است و اگر قرار است خطری بالقوه آن ها را در این روزها تهدید کند، چه بهتر که مسابقات تعطیل باشد؛ به ویژه که می دانیم هیچ مسابقه فوتبالی در هیچ رده سنی دست کم در همین استان خودمان و به تبع آن کشور برگزار نمی شود و این علامت سؤال بزرگ در اذهان فوتبالیان دوستان وجود دارد که چه اصراری است لیگ دسته دوم فوتبال کمتر از سیزده سال مشهد برگزار شود؟