



تنهاخراسانی قایق ران در اردوی ملی

تنهاد ختر خراسانی در نخستین مرحله اردوی تیم ملی آب های آرام در سال ۱۴۰۵ حاضر شد. پس از تعطیلی اردوهای تیم های ملی در نهم اسفند ۱۴۰۴، ملی پوشان تمرینات غیرمتمرکز خود را در شهرهایشان دنبال کردند و با آغاز سال ۱۴۰۵ دور جدید و نخستین اردوی سال به میزبانی بندرانزلی و پابلسر در حال برگزاری است. این اردوها در سه سنی بزرگ سالان، کمتر از ۲۳ سال و جوانان با هدف بازی های آسیایی و مسابقات قهرمانی آسیا از تاریخ نهم تا بیست و هشتم فروردین پیگیری می شود. احمد رضا طالبیان، مربی تیم کمتر از ۲۳ سال و جوانان، و رعنا پهلوی، کمک مربی تیم کمتر از ۲۳ سال و جوانان هستند که در بخش کایاک کمتر از ۲۳ سال بانوان زینب قربانی از مشهد نیز به این اردو دعوت شده است. تنهاد ختر خراسانی تیم ملی قایق رانی در کنار ترنم اکبرزاده و نیکان نجفی زاده از تهران در این ماده در حال تمرین است.

امروز، تعیین تکلیف لیگ یک فوتسال

لیگ دسته اول فوتسال قرار است امروز تعیین تکلیف شود. پس از آتش بس جنگ احتمالی، فدراسیون فوتبال بلافاصله اعلام کرد هفته پایانی لیگ برتر فوتسال سی ام فروردین و لیگ دسته اول سی و یکم این ماه برگزار می شود، اما گویا با اعتراض باشگاه های ذی نفع در لیگ یک فوتسال، فدراسیون تصمیم گیری نهایی درباره برگزار شدن یا نشدن این مسابقات را به جلسه امروز موکول کرده است. گویا باشگاه های استقلال تهران و بازرگانی دائم پناه مشهد به سبب تعطیلی طولانی مدت و ناآمادگی تیم هایشان و به سبب حضور نداشتن برخی بازیکنان غیربومی در اردوی تیم، حاضر نیستند به میدان بروند. باید دید در نهایت فدراسیون فوتبال در این باره چه تصمیمی خواهد گرفت.

والیبالیست های خراسانی در اردوی تیم ملی

والیبالیست های خراسانی راهی اردوی تیم ملی والیبالیست نوجوانان دختر ایران می شوند. مسابقات قهرمانی کمتر از هجده سال دختر آسیا ۲۰۲۴ از دهم تا شانزدهم تیرماه امسال به میزبانی ناخون راجاسیمای تایلند برگزار می شود. تیم ملی والیبالیست نوجوانان دختر ایران تمرینات آماده سازی خود را برای حضور شایسته در این رقابت ها از جمعه، بیست و یکم فروردین، با هدایت فریبا صادقی در شهر ساری آغاز کرد. در نخستین مرحله این تمرینات دو اردوی انتخابی با حضور ۵۴ بازیکن دعوت شده برگزار می شود که گروه اول با ۲۷ والیبالیست از بیست و یکم تا بیست و پنجم فروردین راهی اردو شدند و گروه دوم از بیست و پنجم تا بیست و نهم فروردین وارد اردو می شوند که در این گروه والیبالیست های خراسانی حضور دارند و آیدا باقرنیا، عسل ولی پور و مینا ابراهیمی از خراسان رضوی در تمرینات گروه دوم شرکت خواهند کرد.



چطور با ورزش به نبرد خبرهای جنگ برویم؟

این روزها بسیاری از ماساعت ها در فضای مجازی و تلویزیون، درگیر اخبار ناپایدار، تصاویر ناراحت کننده و پیش بینی های ترسناک هستیم. ضربان قلبمان تند می زند، خوابمان به هم می ریزد و احساس می کنیم روی لبه پرتگاه ایستاده ایم. این واکنش طبیعی است، اما نباید اجازه دهیم اضطراب مزمن، زندگی ما را از مسیر خارج کند. تحقیقات نشان می دهد که فقط چند دقیقه فعالیت بدنی متوسط در روز، همان اثری را روی مغز می گذارد که یک داری ضد اضطراب خفیف، بدون عوارض، ما نمی توانیم جلواخبار بد را بگیریم، اما می توانیم واکنش مغزمان را کنترل کنیم. ورزش ارزان ترین، در دسترس ترین و بی خطرترین داری ضد استرس در وضعیت جنگی و ناپایدار است. هیئت پزشکی ورزشی استان خراسان رضوی به شما اطمینان می دهد: حتی در روزهای سخت، پانزده دقیقه ورزش روزانه، شما را از طوفان اخبار نجات می دهد. از همین امروز شروع کنید.

۱) ورزش های هوازی: اکسیژن به جای اخبار سیاه وقتی پیاده روی تند می کنید یا می دوید، جریان اکسیژن در مغز افزایش می یابد. این کار ذهن را از چرخه تکراری اخبار بد خارج می کند. دو چرخه سواری یا پیاده روی در پارک، حتی بیست دقیقه، سطح هورمون استرس (کورتیزول) را پایین می آورد و آندورفین (هورمون شادی) را بالا می برد.

۲) یوگا و کشش: وقتی بدن قفل می زند زیر فشار روانی شدید، عضلات شانه، گردن و کمر منقبض می شوند. حرکات کششی و یوگا، این قفل ها را باز می کند. ۱۰ دقیقه مدیتیشن با تنفس عمیق، پیام امنیت را به سیستم عصبی می فرستد. در بحران، این کوچک ترین کاری است که می توانید برای خودتان بکنید.

۳) ورزش گروهی: تنها نباشید جنگ روانی یعنی احساس تنهایی و درماندگی. ورزش تیمی (حتی یک بازی ساده والیبالی در حیاط خانه) ارتباط اجتماعی ایجاد می کند. صحبت کردن با دیگران هنگام حرکت، ترشح اکسی توسین (هورمون پیوند و اعتماد) را افزایش می دهد که یاد زهر طبیعی استرس است.

۴) شنا: دور شدن از صفحه موبایل در طوفان اخبار، بهترین کار دور شدن فیزیکی از گوشی است. محیط آب، شما را مجبور می کند به چیز دیگری فکر کنید. شنا یک مدیتیشن اجباری است: فقط به نفس کشیدن و حرکت دست و پا فکر می کنید. بیست دقیقه شنا، ذهن را از جنگ دور و به بدن نزدیک می کند.

۵) تمرین تنفسی فوری برای لحظات بحرانی هر وقت خبر بدی شنیدید و ضربان قلبتان تند شد: چهار ثانیه نفس عمیق بکشید، چهار ثانیه نگه دارید، چهار ثانیه آرام خارج کنید. این کار را ۱۰ بار تکرار کنید. سپس از جای خود بلند شوید و پنجاه قدم راه بروید. این روش اضطراب لحظه ای را کنترل می کند.

*گردآوری: هیئت پزشکی ورزشی خراسان رضوی



لیگ حرفه ای بسکتبال همچنان بلا تکلیف است اما نماینده مشهد تمریناتش را دنبال می کند

مولتی کافه همچنان داغ است!

مرتضی اخوان مسابقات لیگ حرفه ای بسکتبال کشور با آغاز جنگ تحمیلی آمریکایی صهیونی به کشورمان نیمه تمام ماند، اما حالا با زمزمه های آتش بس، از سرگیری مسابقات رشته های مختلف ورزشی هنوز بلا تکلیف است. جواد داوری، رئیس فدراسیون بسکتبال که از سوی باشگاه ها به شدت زیر فشار است، چندی پیش اظهار کرده بود که منتظر مجوز از وزارت ورزش است تا بلافاصله همراه تیم برنامه ریزی فدراسیون، برنامه جدیدی برای ادامه رقابت ها در نظر بگیرند و آن را اجرایی کنند. البته داوری بیان کرده بود که مسابقات ملی پیش رو، این نگرانی را به وجود می آورد که شاید اصلا نشود مسابقات را ادامه داد. با وجود این، نماینده مشهد در لیگ حرفه ای قطعاً جزو هشتم تیم پایانی مرحله پلی آف این رقابت ها بود و شانس لیگ برتری شدن را داشت.

لیگ حرفه ای در آستانه نقطه جوش فقط یک هفته به پایان دور گروهی لیگ حرفه ای بسکتبال فصل جاری باقی مانده بود که سایه جنگ بر سر ورزش کشور افتاد؛ جایی که فدراسیون می خواست با برگزار مسابقات هفته پایانی، به استقبال پلی آف برود و هشتم تیم برای رسیدن به لیگ برتر بچنگدند. البته نکته درخور توجه اینکه پیش از هفته پایانی تکلیف هشتم تیم پلی آف مشخص شده بود و فقط جایگاه تیم ها برای برگزاری دیدار مرحله پلی آف در هفته پایانی مشخص نبود.

تیم بسکتبال مولتی کافه که با نایب قهرمانی فصل قبل لیگ ملی به این رقابت ها رسیده بود، در پایان هفته هفدهم در جدول ۱۰ تیمی گروه دوم این رقابت ها با ۱۲۵ امتیاز در مکان هفتم قرار داشت. جالب است بدانیم که آن آمیس، قهرمان فصل قبل

لیگ ملی که در فینال همین تیم مشهد را برده بود، امسال در یک هفته مانده به پایان در جایگاه نهم جدول قرار داشت و از صعود به پلی آف بازمانده است.

نگاهی به وضعیت جدولی مولتی تیم مولتی کافه مشهد در حالی روی پله هفتم جدول ایستاده بود که اگر حتی بازی های هفته آخر هم برگزار می شد، در جایگاهش تزلزل به وجود نمی آمد. زیرا تیم هشتم جدول، عقاب نهاجا، بیست و یک امتیازی بود و به تیم مشهد نمی رسید. اما احتمال اینکه تیم مشهد بتواند در هفته آخر پیروز شود و با شکست تیم گاز دوباره به پله ششم جدول برگردد، وجود داشت. ششمی یا هفتمی برای تیم مشهد از این حیث حائز اهمیت بود که

جوان طلایه دار کشتی خراسان کشتی استان خراسان رضوی در گذشته ای نه چندان دور با فوق ستاره هایی در هر نسل، در کشور سری میان سرها داشته است؛ از گذشتگان کشتی این خطه مانند شوروری ها و زینل نیاها و باشکی ها بگیرد تا خادم ها و نسل های بعدتر، توکلیان ها و خدایی ها، همه و همه برای این دیار روی دایره طلایی افتخار آفرینی کرده اند و همیشه کشتی خراسان یکی از قطب های کشتی ایران به شمار می رفته است و اگر مازندران کشتی دوست و کشتی بلد را اول بدانیم، خراسان همواره جزو سه قطب بزرگ کشتی ایران بوده است. حالا پس از سال ها احمد محمدنژاد جوان، ستاره آزادکار وزن ۶۱ کیلوگرم ایران، بار دیگر توانسته است نام کشتی آزاد خراسان را بر سر زبان ها بیندازد.

جوان طلایه دار کشتی خراسان کشتی استان خراسان رضوی در گذشته ای نه چندان دور با فوق ستاره هایی در هر نسل، در کشور سری میان سرها داشته است؛ از گذشتگان کشتی این خطه مانند شوروری ها و زینل نیاها و باشکی ها بگیرد تا خادم ها و نسل های بعدتر، توکلیان ها و خدایی ها، همه و همه برای این دیار روی دایره طلایی افتخار آفرینی کرده اند و همیشه کشتی خراسان یکی از قطب های کشتی ایران به شمار می رفته است و اگر مازندران کشتی دوست و کشتی بلد را اول بدانیم، خراسان همواره جزو سه قطب بزرگ کشتی ایران بوده است. حالا پس از سال ها احمد محمدنژاد جوان، ستاره آزادکار وزن ۶۱ کیلوگرم ایران، بار دیگر توانسته است نام کشتی آزاد خراسان را بر سر زبان ها بیندازد.



شنبه ۲۲ فروردین ۱۴۰۵ ۲۳ ۰۳ ۲۶ ۰۴ ۲۲ شوال ۱۴۴۷ SHAHRARANEWS.IR

اهالی ورزش هم سنگر مردم

روایت ملی پوش خراسانی تیم ملی جودو از پایداری مردم در جنگ رمضان

الیاس پرهیزگار: از روزهای سخت می گذریم

ملی پوش مشهور جودو با اشاره به اتحاد و انسجام ملت ایران برابر دشمنان در طول تاریخ، گفت: اطمینان دارم مردم کشورمان با اتحاد و همدلی از این روزها عبور خواهند کرد. الیاس پرهیزگار با تأکید بر اینکه جهان شاهد تجاوزهای غیرانسانی رژیم صهیونیستی و آمریکا به خاک و مردم مظلوم میهن عزیزمان ایران است، گفت: کشتار بی رحمانه غیرنظامیان، حمله به سالن های ورزشی، منازل مسکونی، تخریب دانشگاه ها و مراکز آموزشی بسیار تکان دهنده است و قلب هر انسان آزاده ای را به درد می آورد و یادآور مظلومیت ورنجی است که مردم ما در این برهه حساس متحمل شده اند. پرهیزگار گفت: ملت ما همیشه با روحیه ای مثال زدنی، متحد و امیدوار از روزهای سخت عبور کرده اند و در جنگ رمضان نیز شاهد ایستادگی ارزشمند مردم با همه رنج هایشان هستیم. وی در پایان تأکید کرد: جامعه ورزش، به ویژه خانواده بزرگ جودو، همواره در کنار مردم عزیز ایران ایستاده است.



تمرینات و چشم انتظار فدراسیون بسکتبال هنوز هیچ تصمیمی برای برگزاری ادامه مسابقات یا تعطیلی کامل فصل نگرفته است، اما نماینده مشهد در خانه تمرینات رابی می گیرد. به گفته مجید بخت آراز، سرپرست این تیم، شاکردان مجید مشکات فعلاً روزدرمیان تمرین می کنند و بازیکنان غیربومی با تیم نیستند، اما تیم تلاش می کند آمادگی خود را حفظ کند تا در صورت از سرگیری مسابقات خیلی از قافله عقب نماند. تیم بسکتبال مولتی کافه از تعطیلی مسابقات به علت وقوع جنگ شاید بیشتر از حریفان ضرر کرد. زیرا این تیم پس از قهرنشینی مطلق در نیم فصل و نتایج فاجعه بار، در نیم فصل دوم یک باره بیدار شده بود و روند روبه رشد خارق العاده ای را در پیش گرفته بود. این تیم در بازی های دور برگشت از هشت بازی که برگزار شد، هفت پیروزی کسب کرده بود و شکست ناپذیر به نظر می رسید و شاید اگر رقابت ها در همان فرم ادامه داشت، تیم مشهد می توانست به راحتی خودش را به لیگ برتر برساند و دوباره رؤیای لیگ برتری شدن بسکتبال مشهد را محقق کند. با وجود این، مشهدهای هنوز هم به این روئیا خوش بین هستند و برای ادامه مسابقات تمرین می کنند تا شاید با از سرگیری مسابقات بتوانند همان روند خوب را ادامه دهند و لیگ برتری شوند.

ستاره مشهده تیم ملی کشتی آزاد، امروز برای قهرمانی آسیا به میدان می رود

قرعه مناسب پیش روی جوان

اما حقیقت آن است که این ستاره سبک وزن کشتی استان از همان دوره نونهالی با حضور در سالن خانه کشتی استان و زیر نظر استادان بزرگ کشتی استان راه ستاره شدن را در پیش گرفت. جوان در رده سنی نوجوانان توانست به مدال آسیایی برسد تا از همان مقطع نشان دهد چه آینده درخشانی دارد. او عنوان دار آسیایی و جهانی رده سنی جوانان و بعدتر امیدها شد و با تلاش فراوان توانست خودش را به دوبنده تیم ملی بزرگ سالان برساند.

قرعه شیک برای جوان ستاره مشهده ای از امروز در رقابت های قهرمانی آسیا به روی تشک می رود. او در وزن ۶۱ کیلوگرم که یازده کشتی گیر در این مسابقات حضور دارند، در ستمی از جدول قرار گرفته است که فقط پنج نفر حضور دارند. طبق قرعه، او در دور اول نفر پنجم وزن است و استراحت خواهد کرد. بدین ترتیب جوان با دو پیروزی احتمالی در بازی های بعدی می تواند به فینال راه یابد و مدالاش را قطعی کند. البته این بدان معنا نیست که کار جوان آسان است. زیرا او باید در اولین رقابت پس از استراحت، به مصاف برنده دیدار میان توشیهیرو هاسه گاو او ژاپن و آسپل آیتا کین از قزاقستان برود. به احتمال فراوان و اگر مازندران کشتی دوست و کشتی بلد را بدانیم، رقابت ها باشد. با این همه، جوان نزدیک هفت ماه است که فقط برای این مسابقات خودش را آماده می کند و با آمادگی تمام پا به این آوردگاه خواهد گذاشت.



جوان از کجا ظهور کرد؟ اهالی کشتی خراسان رضوی چند سالی است که نام احمد جوان را در میادین بین المللی می شنوند و او به چهره ای نام آشنا تبدیل شده،