



با وجود وضعیت مبهم اعزام ویلچررانان به ناگویا ۸ خراسانی به اردوی تیم ملی در مشهد دعوت شدند

مژده رنگیان

هشت نفر از بانوان خراسان رضوی به هفتمین مرحله اردوی تیم ملی بسکتبال با ویلچر دعوت شدند. این اردو در راستای اعزام به بازی های پارآسیایی ناگویا ۲۰۲۶ از بیست و پنجم فروردین به مدت ۱۰ روز به میزبانی مشهد برگزار می شود. رقیه صالحی، مهدیه روحانی، فاطمه مولایی، نادیا بلوچی، مهسا سعادت، هستی همایونی، سیمین مظفری اطهر و فتنه پورات هشت بانوی مشهدی به عنوان ورزشکار و رؤیا سرابی به عنوان سرپرست به این اردو دعوت شده اند. این درحالی است که برخلاف اصرار وزارت ورزش و فدراسیون توان یابان، بسکتبال با ویلچر زنان جایی در فهرست رشته های کمیته ملی پارالمپیک برای بازی های ناگویا ندارد و همین مسئله وضعیت مبهم این رشته را موجب شده است. چهار سال پیش برای حضور در بازی های پارآسیایی ۲۰۲۲ هانگزو، ترکیب کاروان اعزامی ایران با حضور ورزشکاران رشته های مختلف شکل گرفت و بسکتبال با ویلچر زنان یکی از آن ها بود و بانوان خراسانی نیز در ترکیب تیم ملی حضور پررنگی داشتند. تیم ملی این رشته در هانگزو تا مرحله رده بندی پیش رفت، اما در نهایت از دستیابی به مدال بازماند و در رده چهارم بازی های پارآسیایی ایستاد. ناکامی در مدال آوری در هانگزو و احتمال تکرار آن در ناگویا، باعث شده است کمیته ملی پارالمپیک نظر مثبتی برای اعزام دوباره تیم ملی بسکتبال با ویلچر زنان به بازی های پارآسیایی نداشته باشد. اما این موضوع بر خلاف نظر وزارت ورزش و حتی فدراسیون ورزش های جانبازان و توان یابان است. احمد دنیا مالی، وزیر ورزش، و فریبا محمدیان، معاون او در امور بانوان، و حتی معاون توسعه ورزش قهرمانی و حرفه ای وزارت ورزش نظر کاملا مثبتی برای اعزام تیم ملی بسکتبال با ویلچر زنان به بازی های پارآسیایی ۲۰۲۶ دارند. جلیل کوهپایه زاده، رئیس فدراسیون ورزش های جانبازان و توان یابان، نیز با مجموعه وزارت ورزش همسوست. با همه این ها، کمیته ملی پارالمپیک این تیم را هنوز وارد فهرست رشته های مدنظرش برای اعزام به ناگویا نکرده است. این کمیته پیش از نوروز ۱۴۰۵ و در زمان مقرر برای ثبت نام اولیه رشته ها به منظور اعلام آمادگی برای حضور در مسابقات، اشاره ای به بسکتبال با ویلچر زنان نداشت. با این حال، همچنان وزارت ورزش پیگیر اضافه شدن بسکتبال با ویلچر زنان به فهرست رشته های اعزامی به بازی های پارآسیایی ۲۰۲۶ است، اما باید دید با توجه به اتمام مهلت اعلام آمادگی اولیه، امکان اضافه شدن این رشته وجود دارد یا خیر. رقابت های بسکتبال با ویلچر زنان در بازی های پارآسیایی با حضور شش تیم برگزار می شود و به گفته خبرگزاری مهر، فقط پنج تیم برای شرکت در این بخش از مسابقات اعلام آمادگی کرده اند. بنابراین، در صورتی که از طرف کمیته ملی پارالمپیک اعلام آمادگی برای اعزام تیم ملی بسکتبال با ویلچر زنان در نهایت تا دهم اردیبهشت صورت بگیرد، بان به عنوان تیم هشتم موافقت خواهد شد؛ البته در صورتی که تا پیش از ایران، تیم دیگری اعلام آمادگی نکرده باشد.

عکس: محسن بخشنده/تهران



بی خوابی را با ورزش درمان کنید

نیمه شب از خواب می پریم، دوباره به سختی به خواب می رویم یا صبح زود با احساس خستگی مغرط بیدار می شویم. دلیل اصلی را باید در استرس مزمن و فشارهای روانی ناشی از وضعیت ناپایدار و اخبار نگران کننده جنگ جست و جو کرد. ذهنی که مدام درگیر تحلیل خطر و پیش بینی آینده است، به سادگی خاموش نمی شود.

اما خبر خوب این است که راهکاری ساده و در دسترس وجود دارد. شما مجبور نیستید قرص بخورید یا سال ها در کلینیک های خواب درمان شوید. ورزش منظم، اثری مشابه داروهای خواب آور خفیف بر مغز می گذارد؛ با این تفاوت که هیچ عارضه جانبی ندارد. تحقیقات گسترده در دهه اخیر نشان داده است که فعالیت بدنی متوسط، کیفیت خواب را به طور چشمگیری بهبود می بخشد.

■ ورزش چگونه بی خوابی را درمان می کند؟

ورزش با افزایش دمای مرکزی بدن و سپس کاهش تدریجی آن در ساعات بعد، پیام طبیعی «وقت خواب است» را به سیستم عصبی می فرستد. هم زمان، سطح هورمون استرس (کورتیزول) که در موقعیت بحرانی به شدت بالا می رود، پایین می آید و هورمون های آرامش بخش مانند سروتونین و اندورفین جایگزین آن می شوند.

■ کدام ورزش و چه زمانی مناسب است؟

بهترین گزینه، ورزش های هوازی ملایم مانند پیاده روی تند، دویدن آرام، دوچرخه سواری ثابت یا شناست. زمان ایده آل، اوایل صبح یا اوایل عصر است، نه نزدیک به ساعت خواب. ورزش سنگین در شب، ضربان قلب را بالا می برد و خواب را به تأخیر می اندازد.

■ از کجا شروع کنیم؟

اگر فقط بیست تا سی دقیقه پیاده روی روزانه داشته باشید، پس از دو هفته تغییر محسوسی در کیفیت خواب خود خواهید دید. حتی حرکات کششی ساده و یوگا پیش از خواب، با کاهش تنش عضلانی و تمرکز بر تنفس، ذهن را برای ورود به خواب آماده می کنند.

■ یک تمرین عملی برای شب های پر استرس

۱۰ دقیقه پیش از خواب، دراز بکشید و به آرامی زانوها را به سمت سینه بکشید. هم زمان نفس عمیق بکشید و با هر بازدم، تصور کنید همه نگرانی ها از بدن خارج می شود. سعی کنید هر روز سر ساعت مشخصی از خواب بیدار شوید، حتی اگر شب قبل خوب نخوابیده باشید. ثابت در ریتم خواب و بیداری، قوی تر از هر دارویی عمل می کند.

هیئت پزشکی ورزشی استان خراسان رضوی تأکید می کند که در وضعیت بحرانی، حفظ سلامت خواب به اندازه تغذیه و امنیت جسمی اهمیت دارد. از امشب شروع کنید؛ نیم ساعت پیاده روی، مغز شما را برای یک خواب عمیق و ترمیم کننده آماده می کند. بدن شما در این روزهای سخت، بیش از هر زمان دیگری به استراحت با کیفیت نیاز دارد.

■ گردآوری: هیئت پزشکی ورزشی خراسان رضوی



اهالی ورزش هم سنگ مردم

پیشکسوت فوتبال مشهد جنایت جنایات آمریکایی صهیونی را دردناک توصیف کرد و یادآور شد حضور این شب های مردم در خیابان ها غرورآفرین است. رضا ناصحی گفت: کسی که از جنایت میناب و حادثه مدرسه شجره طیبه دلش نسوزد، انسان نیست. مگر می شود جنایتی به این هولناکی در روز اول جنگ صورت بگیرد و ما سکوت کنیم؟ وی افزود: جنگ تحمیلی به ملت مظلوم ایران با هزینه هنگفتی برای دشمنان که همان پیروزی نهایی ماست، همراه خواهد بود. مربی فوتبال مشهد بیان کرد: دشمن نشان داد با بی رحمی تمام و برخلاف همه اصول حقوق بین الملل و حقوق بشر به مردم غیرنظامی حمله می کند و همه ما را داغدار کرده است. ناصحی تصریح کرد: با همه این اوصاف، مردم شریف ایران در اقصی نقاط این خاک برای دفاع از نام ایران این شب ها به خیابان ها می آیند تا پاسخی به آن فرمان «میدان با ما، خیابان با شما» بدهند و در دفاع از این آب و خاک نقش خود را ایفا کنند. گذشتند و باید به آن ها افتخار کرد.

پیشکسوت فوتبال مشهد جنایت جنایات آمریکایی صهیونی را دردناک توصیف کرد و یادآور شد حضور این شب های مردم در خیابان ها غرورآفرین است. رضا ناصحی گفت: کسی که از جنایت میناب و حادثه مدرسه شجره طیبه دلش نسوزد، انسان نیست. مگر می شود جنایتی به این هولناکی در روز اول جنگ صورت بگیرد و ما سکوت کنیم؟ وی افزود: جنگ تحمیلی به ملت مظلوم ایران با هزینه هنگفتی برای دشمنان که همان پیروزی نهایی ماست، همراه خواهد بود. مربی فوتبال مشهد بیان کرد: دشمن نشان داد با بی رحمی تمام و برخلاف همه اصول حقوق بین الملل و حقوق بشر به مردم غیرنظامی حمله می کند و همه ما را داغدار کرده است. ناصحی تصریح کرد: با همه این اوصاف، مردم شریف ایران در اقصی نقاط این خاک برای دفاع از نام ایران این شب ها به خیابان ها می آیند تا پاسخی به آن فرمان «میدان با ما، خیابان با شما» بدهند و در دفاع از این آب و خاک نقش خود را ایفا کنند. گذشتند و باید به آن ها افتخار کرد.

و آقاجانی پایه سن گذاشته رامی گیرد؛ شاید همین روزها و در جریان مسابقات آسیایی ساحلی سانیا که از دوم اردیبهشت آغاز خواهد شد.

● ورزش های ساحلی خراسان در نقطه شروع ورزش های ساحلی استان خراسان رضوی سال ها به حالت تعطیل یا نیمه تعطیل درآمده بود، اما در دوسه سال اخیر در رشته هایی مثل والیبال ساحلی فعالیت جدی خود را شروع کرده است و در فوتبال ساحلی سال گذشته پس از چهارده سال مشهد در لیگ دسته اول تیم داری نصف ونیمه ای را تجربه کرد. در هندبال و کشتی ساحلی خراسان رضوی تک ستاره هایی دارد که آن ها هم در روزهای پایانی از فهرست اردوی تیم ملی خط می خورند و راه به جایی نمی برند. شاید یکی دیگر از شانس های جدی ورزش های ساحلی استان برای حضور در کاروان ۹۹ نفره اعزامی به سانیا، مهدی حامی، کبکی کار مشهدی، بود که تا اردوهای پایانی پیش از اعزام، پیراهن تیم ملی را می پوشید، اما یک باره از فهرست نهایی اعزام به چین کنار گذاشته شد تا حسرت داشتن دومین سهمیه استان در مسابقات سانیا بر دل ورزش دوستان خراسانی بماند. اما استان خراسان رضوی در دیگر رشته های ورزشی شانسش برای حضور در این مسابقات نداشت.

پالس های رئیس فدراسیون دوومیدانی برای از سرگیری تمرینات ملی پوشان در ورزشگاه امام رضا (ع)

احتمال انتقال اردوهای تیم ملی دوومیدانی به مشهد

دوومیدانی کاران با تمرین در شهر امام رضا (ع) از نظر معنوی هم بهره می برند. وی ادامه می دهد: دوومیدانی کاران اعلام کردند که در هر مأموریتی به هلال احمر کمک می کنند. این پویش ملی نه فقط برای دوومیدانی، بلکه برای همه جامعه ورزش و هنری و مردم عزیز ایران است تا در این پویش فرهنگی حضور یابند. صیامی تصریح می کند: فعلا اردوهای تیم ملی دوومیدانی در مشهد ادامه می یابد و اگر امکانات مجموعه آفتاب انقلاب فراهم شود، اردوها به تهران بازخواهدگشت.

تکته درخورتوجه درباره این حضور، آن است که احسان حدادی، رئیس فدراسیون دوومیدانی، در روزگار قهرمانی و وقتی در سطح آسیا، جهان و المپیک مدال آور بود نیز همیشه دوست داشت اردوهای تمرینی اش را در مشهد برگزار کند و درحالی که دیگر ورزشکاران در انقلاب تهران تمرین می کردند، او با اجازه مربیانش به مشهد می آمد و در ورزشگاه امام رضا (ع) تمریناتش را دنبال می کرد. حدادی حالا پس از بازنشستگی و تصدی پست ریاست در فدراسیون دوومیدانی، این علاقه اش به مشهد را حفظ کرده است و با اذعان به امکانات فوق العاده مجموعه ورزشگاه امام رضا (ع) شهر مشهد از هر فرصتی بهره می گیرد تا اردوهای ملی را در سطح مختلف به مشهد بیاورد. البته رابطه خوب او با مسئولان تربیت بدنی آستان قدس رضوی که خود ریاست هیئت دوومیدانی آستان خراسان رضوی را هم بر عهده دارند، در این اتفاق بی تأثیر نبوده است و درحالی که زمین چمن ورزشگاه امام رضا (ع) به سبب تیم نداشتن مشهد در لیگ های سطح اول فوتبال کشور بلا استفاده است، دست کم پیست تارتان این مجموعه در اختیار رشته ورزشی دوومیدانی قرار گرفته است.

کاروان ورزش ایران با حضور یک مشهدی به بازی های آسیایی ساحلی اعزام شد

سهم اندک خراسان از سانیا ۲۰۲۶

مرتضی اخوان

کاروان ورزشی ایران به بازی های آسیایی ساحلی سانیا ۲۰۲۶ اعزام شد و فقط نام یک ورزشکار خراسانی در این فهرست دیده می شود. سهم اندک خراسان رضوی در این میان، این پرسش را در ذهن ورزش دوستان مشهدی به وجود آورده که چطور ورزش استان در زمینه ساحلی تا این حد ضعیف است که فقط یک نماینده در میان ۹۹ ورزشکار اعزامی به این مسابقات دارد! مسئله ای که شاید به ناکارآمدی ورزش استان در بخش ساحلی پیش از پیش صحه می گذارد و نشان می دهد مدیران ورزش استان باید در این زمینه فکری عاجل کنند؛ چنان که امسال در رشته والیبال ساحلی اندک تلاشی صورت گرفت و تیمی از مشهد در لیگ برتر به میدان رفت، اما در مجموع وضعیت ورزش های ساحلی استان چندان خوب نیست.

● ۹۹ ورزشکار و یک امید

کاروان ورزشی ایران با نام «شهادی ناوگروه دنا» به صورت زمینی راهی مرز باجگیران شد و از طریق مرز هوایی ترکمنستان خود را به چین خواهد رساند. نکته درخورتوجه اینکه اداره کل ورزش و جوانان

با تیم ملی والیبال ساحلی در این رقابت ها به مدال برسد، کاری بزرگ انجام داده است. البته قلعه نویی این فصل برای تیم مشهد در لیگ برتر به میدان نمی رفت و بازیکن تیم فولاد هرمزگان بود و به مقام نایب قهرمانی این رقابت ها رسید. ترکیب آقاجانی جو جیتسو، صعود ورزشی (سنگ نوردی)، واترپلو و بسکتبال سه نفره عازم این رقابت ها هستند، فقط یک ورزشکار خراسانی در این فهرست وجود داشت.

● پیشرفت پله به پله

همین سال گذشته بود که ستاره نوظهور والیبال ساحلی خراسان رضوی باراهبابی به اردوی تیم ملی والیبال ساحلی کمتر از نوزده سال عازم رقابت های جهانی شد؛ جایی که کمتر کسی تصور می کرد امیرعلی قلعه نویی و حبیب اکبرزاده، ستاره های جوان ایرانی، بتوانند در سطح جهان خوش بدرخشند و مدال بگیرند. تیم کمتر از نوزده سال ایران درحالی پارسال در مسابقات جهانی شانگلو چین به مدال برنز رسید که این نخستین مدال والیبال ساحلی ایران در مسابقات جهانی در رده های سنی مختلف به حساب می آمد و توسط ستاره مشهدی، امیرعلی قلعه نویی، و هم بازی او، حبیب اکبرزاده، به دست آمد. عملکرد درخشان قلعه نویی حالا او را در بیست سالگی به ستاره آینده دار والیبال ساحلی ایران بدل کرده است و احتمالاً به زودی در ترکیب اصلی تیم ملی بزرگ سالان هم جای پورعسگری

● قلعه نویی، تنها نماینده خراسان

امیرعلی قلعه نویی ستاره این روزهای والیبال ساحلی خراسان رضوی است. او که یکی دو سالی پیشرفت چشمگیری داشته، حالا به ترکیب غول های والیبال ساحلی ایران اضافه شده است تا ترکیب چهار ستاره اعزامی ایران به رقابت های آسیایی ساحلی چین را تشکیل دهند. قلعه نویی همراه عباس پورعسگری، علیرضا آقاجانی و ابوالحسن خاکی زاده چهار ملی پوش تیم ملی والیبال ساحلی در سانیا چین خواهند بود. البته در اردوی هشت نفره پیش از اعزام به مسابقات نام یک خراسانی دیگر هم به نام پویا قصابیان وجود داشت، اما او نتوانست در فهرست نفرات نهایی اعزامی به این مسابقات باشد. قلعه نویی اکنون تنها خراسانی کاروان ورزش ایران در این مسابقات است و بار مسئولیت سنگینی به روی دوش اوست و اگر نتواند

فرهنگی هم انجام می دهند و پوشیدن لباس مقدس هلال احمر یکی از این کارها بود که وظیفه ورزشکاران در زمان جنگ است. علاوه بر آن،