



میزبانی مشهد از بانوان ملی پوش والیبال نشسته

اعضای تیم ملی والیبال نشسته بانوان از بیست و پنجم فروردین در مشهد اردو خواهند زد. نهمین مرحله اردوی تیم ملی والیبال نشسته بانوان در راستای اعزام به مسابقات پارآسیایی ناگویا ۲۰۲۶ از بیست و پنجم فروردین به مدت ۱۰ روز به میزبانی مشهد برگزار می شود. براساس نامه فدراسیون، زهرا منیدری، فاطمه جهانی، زهرا لطفی و ندا پنجه باشی به عنوان ورزشکار در این اردو حضور خواهند داشت. همچنین هادی رضایی به عنوان مشاور فنی تیم ملی و رویا سربانی مقدم به عنوان سرپرست در کنار تیم ملی در این اردوی ده روزه خواهند بود. معصومه زارعی، کاپیتان مشهدی و بانجریه تیم ملی، نیز سال گذشته از تیم ملی ایران خداحافظی کرد.

بانوان تیرانداز استان در اردوی ملی

در مرحله جدید اردوی تیم ملی پاراتیراندازی سه بانوی خراسانی حضور دارند. نهمین مرحله اردوی آمادگی تیم ملی پاراتیراندازی در راستای حضور در بازی های پارآسیایی ناگویا، از بیست و سوم فروردین تا سوم اردیبهشت به میزبانی استان مازندران در مجتمع شهید بهشتی بهزیستی به دو صورت متمرکز و غیرمتمرکز پیگیری می شود. در بخش بانوان افراد دعوت شده از خراسان رضوی، نسرین شاهی به صورت متمرکز و نجمه سعادت به صورت غیرمتمرکز در ماده تیانچه حضور دارند. اشرف رضایپور نیز به عنوان مربی مدعو در این اردو حضور دارد.

وزنه بردار خراسانی در اردوی تیم ملی

هشتمین مرحله اردوی تیم ملی پاراوزنه برداری آقایان از دیروز آغاز شد و یک خراسانی در این اردو حاضر است. این اردو به مدت دو هفته و در راستای اعزام به بازی های پارآسیایی ناگویا ۲۰۲۶ در شهر ساری به میزبانی هیئت استان مازندران برگزار می شود و علی سیفی، ورزشکار خراسانی، نیز در آن حاضر است.

دعوت بوچیاکار خراسانی به تیم ملی

موسی رثوفیان تنها نماینده استان خراسان رضوی در هشتمین مرحله اردوی تیم ملی بوچیاست. با اعلام محمد مهدی اخوندی، رئیس هیئت ورزش های جانبازان و توان یابان استان، هشتمین مرحله اردوی تیم ملی بوچیا به منظور حضور در مسابقات پارآسیایی ناگویا ۲۰۲۶ از بیست و چهارم فروردین به مدت یک هفته در زنجان برگزار خواهد شد و مشهدی در این اردو یک نماینده دارد. رثوفیان به این اردو اعزام شده است.



ورزش گروهی آنلاین درمان تنهایی در روزهای جنگ

تنهایی شاید بزرگترین بحران پنهان این روزها باشد. در وضعیت ناپایدار و پرتنش، بسیاری از مردم به خانه ها پناه برده اند، ارتباطات اجتماعی کاهش یافته و حس انزوا به تدریج جای خود را به احساس سنگینی روانی داده است. ورزشکاران حرفه ای که به تمرینات تیمی عادت داشتند، حالا در خانه هایشان تنها تمرین می کنند و مردم عادی هم کمتر از قبل به پارک ها و باشگاه ها می روند. اما راه حلی ساده و در دسترس برای شکست این طلسم تنهایی وجود دارد: ورزش گروهی، حتی اگر فقط از پشت صفحه نمایش باشد.

چرا ورزش گروهی با تنهایی مبارزه می کند؟

تحقیقات نشان می دهد که ورزش کردن در کنار دیگران، حتی به صورت مجازی، سطح هورمون آکسی توسین را افزایش می دهد. این هورمون که به «هورمون پیوند و اعتماد» معروف است، حس تعلق، امنیت و همدلی را تقویت می کند. وقتی شما با دوستان یا خانواده تان، هم زمان اما در خانه های جداگانه، یک تمرین ساده را انجام می دهید، مغزتان این تجربه را شبیه به حضور در یک تیم واقعی تفسیر می کند.

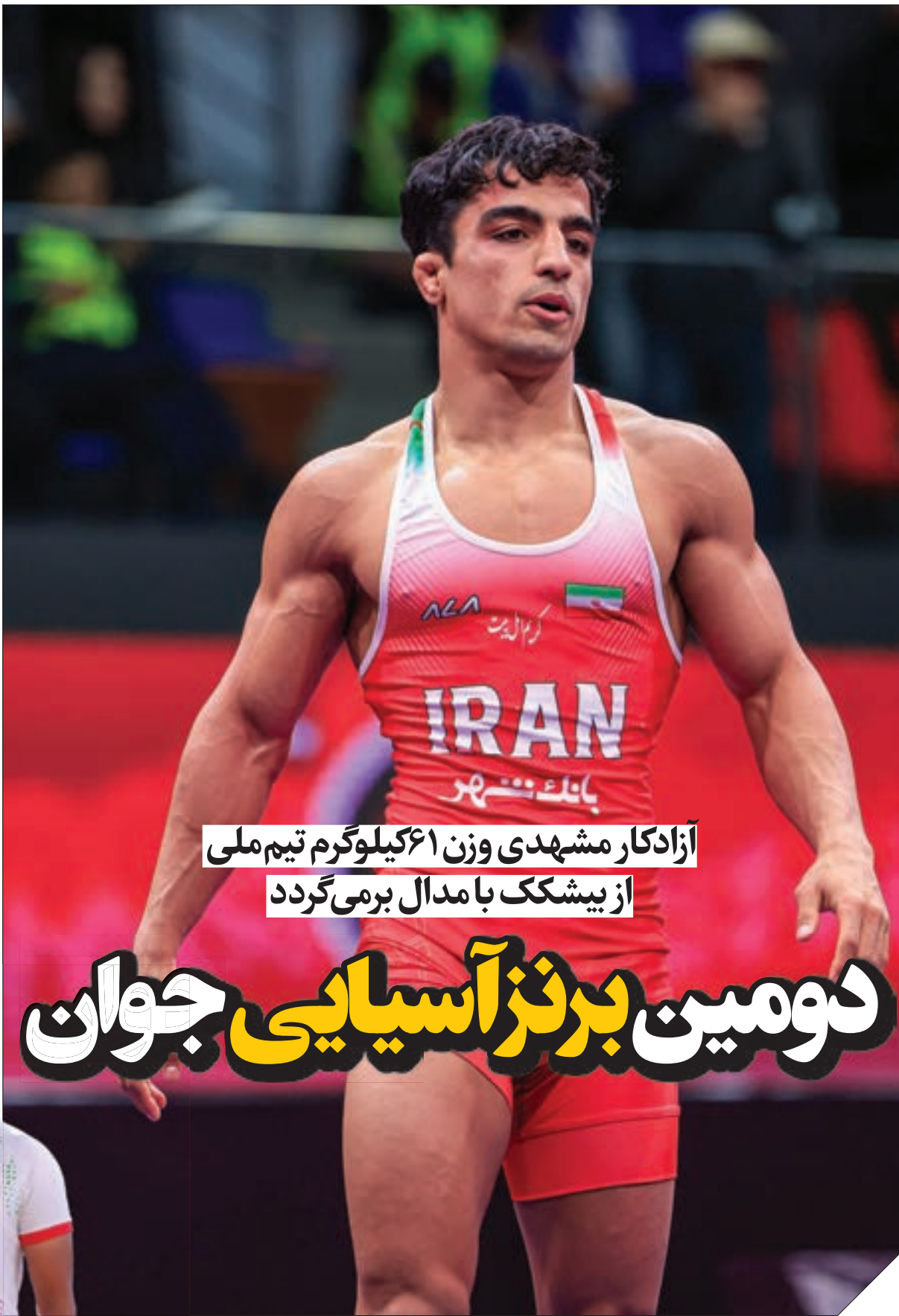
تمرین مجازی، یک راهکار هوشمندانه

ممکن است بگویید ورزش مجازی مثل حضور واقعی در باشگاه نیست. درست است، اما در وضعیت بحرانی که رفت و آمد محدود است، همین ارتباط ساده می تواند از افسردگی و انزوا جلوگیری کند. کافی است یک گروه در «بله» یا «پتا» یا چند دوست یا اعضای خانواده تشکیل دهید، ساعت مشخصی را تعیین کنید و به مدت بیست تا سی دقیقه هم زمان تمرین کنید. می توانید حرکات ساده مانند اسکات، شنا روی زمین، درازونستس یا کشش را انجام دهید و پس از تمرین، چند دقیقه برای هم صحبت کنید.

اثرات جانبی مثبت را دست کم نگیرید

ورزش گروهی آنلاین علاوه بر کاهش تنهایی، انگیزه را هم افزایش می دهد. وقتی می دانید دیگران منتظر شما هستند، کمتر تمرین را رها می کنید. همچنین دیدن حرکات دیگران، اشتباهات تمرینی شما را کاهش می دهد و تنوع تمرینات را بالا می برد. برای خانواده هایی که بچه دارند، این کار می تواند به یک سنت روزانه شاد تبدیل شود و انرژی مثبتی به خانه تزریق کند. لازم نیست منتظر وضعیت ایده آل بمانید. همین امشب به دو یا سه نفر از دوستان یا فامیل خود پیام دهید و پیشنهاد یک تمرین بیست دقیقه ای آنلاین را بدهید. حتی اگر فقط دو نفر باشید، اثر آن را روی روحیه خود خواهید دید. در وضعیت بحرانی، حفظ ارتباطات اجتماعی به اندازه حفظ سلامت جسمی اهمیت دارد. ورزش گروهی مجازی، پلی است بین تنهایی و هم بستگی. از آن غافل نشوید.

گردآوری: هیئت پزشکی ورزشی خراسان رضوی



آزادکار مشهدی وزن ۶۱ کیلوگرم تیم ملی از بیشکک با مدال برمی گردد

دومین برنز آسیایی جوان

عکس: محسن بخشنده اشهرآرا

مرتضی اخوان

رقابت های کشتی آزاد قهرمانی آسیا ۲۰۲۶ به میزبانی کشور قرقیزستان و شهر بیشکک برگزار شد و آزادکار مشهدی توانست دومین مدال آسیایی خود را صید کند. احمد محمد نژاد جوان که این روزها به ستاره بی بدیل کشتی آزاد مشهد و استان خراسان رضوی بدل شده است، به عنوان تنها نماینده استان در تیم ملی کشتی آزاد بار دیگر به مدال رسید تا نشان دهد درخشش این چندساله او بی سبب نبوده است. شاید اگر تا سال گذشته می گفتیم جوان می تواند نوبد بخش ستاره ای دیگر از دیار خراسان روی تشک دایره طلایی باشد، حالا باید به جرئت گفت جوان ستاره کشتی خراسان رضوی است و با همان جثه کوچکش در مدال آوری بین المللی رفته رفته با بزرگان و یلان خراسانی برابری می کند.

مسیر سخت جوان تا مدال

وزن ۶۱ کیلوگرم در رقابت های کشتی آزاد قهرمانی آسیا، اسمال وزن کم کشتی گیری بود؛ چنان که یازده کشتی گیر در دو سمت جدول به ترتیب با شش و پنج نفر قرار گرفتند. قرعه کشی رقابت ها هم به شکلی بود که جوان با خوش شانسی سمت پنج نفره جدول افتاد و باز در اقبالی بهتر، در دور نخست با قرعه استراحت روبه رو شد تا برای فینالیست شدن فقط دو کشتی در پیش داشته باشد؛ دو کشتی که البته با دو حریف نامدار بود. نبرد با حریف ژاپنی، توشهپرو هاسه گاو، در همان گام نخست و در حالی که بدن جوان هنوز به قول کشتی بلدها راه نیفتاده بود، مبارزه سختی قلمداد می شد. با این همه، جوان توانست با

برنز، مثل آب خوردن!

جوان با این شکست به دیدار رده بندی رفت و پس از یک روز استراحت، دیروز به مصاف چانگسو کیم از کره جنوبی رفت. جوان که از نرسیدن به فینال

زخمی بود، در دیدار رده بندی توانست حریف کره ای را ۱۲ بره شکست دهد تا با شایستگی مدال برنز را به گردن بیندازد. جوان در حالی مثل آب خوردن به برنز آسیا رسید که این دومین صید آسیایی او در رده سنی بزرگ سالان و با دوینده تیم ملی بود.

۳ مدال برای رسیدن به بزرگان

احمد محمد نژاد جوان در اوج جوانی به تالار بزرگان کشتی خراسان رضوی و شهر مشهد وارد شده است. اما در همین دو سال پوشیدن دوینده تیم ملی بزرگ سالان سه عنوان آسیایی و جهانی به دست آورده است. او دو مدال برنز قهرمانی آسیا و یک نقره جهانی را به دست آورده است که افتخاری بزرگ برای یک آزادکار در سن وسال جوان به حساب می آید. این در حالی است که بزرگان کشتی خراسان رضوی در دهه های گذشته گاهی همین میزان مدال را هم در سطح بین المللی نداشتند. جوان پس از ۲۳ سال کشتی خراسان رضوی را در آوردگاه بین المللی صاحب مدال کرد و کسب نقره جهانی او را در کانون توجهات قرار داد. دو مدال برنز قهرمانی آسیا، یک نقره جهانی، برنز امیدهای جهان، برنز جوانان جهان و نقره ارتش های جهان از جمله افتخارات بین المللی احمد جوان در بیست و سه سالگی است.

درباره محمدرضا فرازی، پیشکسوت دوچرخه سواری خراسان رضوی

از رکاب زنی تا سایکل توریستی در ایران



تاریخ فوتبال مشهد شماره ۲۴۰ هفته ها



ملی پوش والیبال نشسته مشهد داغ دار دانش آموزان میناب است

پورسمنانی: این داغ سرشدنی نیست

اهالی ورزش هم سنگرمردم

ملی پوش مشهدی والیبال نشسته معتقد است حضور مردم در کف خیابان ها، این شب ها مصداق اسلحه دست گرفتنشان برای دفاع از خاک میهن است. علیرضا پورسمنانی با اشاره به جنگ تحمیلی سوم، گفت: شهادت رهبر فرزانه انقلاب، سرداران و جمعی از مردم داغ بزرگی بر دل همه گذاشت. اما باید بگوییم جنایت قتل عام دختران مدرسه میناب داغی است که سرشدنی نیست، اما باور دارم که الان وقت عزاداری نیست، بلکه باید بادل و جان از کشورمان دفاع کنیم. مردم ما نشان دادند وقتی بای دفاع از کشور در میان باشد، هیچ چیز دیگر اولویت ندارد و همه اعتقادات سیاسی، مشکلات اقتصادی و معیشتی را کنار می گذارند و همدل با یکدیگر پای کار می آیند. ستاره والیبال نشسته ایران یادآور شد: به اعتقاد من، امروز اگر مردم بیروند چطور می توانند در دفاع از آب و خاکشان کمک کنند، باید گفت که اسلحه دست گرفتن امروز آن ها برای دفاع از میهن، همان حضور در کف خیابان هاست؛ چنان که فرمانده هوافضای سپاه پاسداران انقلاب اسلامی گفت میدان با ما و خیابان باشما. به نظرم این یک فرمان نظامی بود و مردم کف خیابان ها هم امروز به مثابه سربازان امنیت هستند.



یک تغییر بوقع برای قهرمانی

ستاره کشتی خراسان رضوی پیش تر در وزن ۵۷ کیلوگرم به روی تشک می رفت و بارها تا آستانه پوشیدن دوینده تیم ملی بزرگ سالان پیش رفت، اما هر بار به حریفی در داخل (از سرلک گرفته تا والی زاده) و از رسیدن به این پیراهن بازمی ماند. جوان پس از مدت ها، سرانجام دو سال پیش با نظر کادرفنی تیم ملی تصمیم گرفت که یک وزن بالاتر برود و در وزن ۶۱ کیلوگرم کشتی بگیرد.

او از وقتی به این وزن آمد، چه در مسابقات داخلی و چه بین المللی، همه مدال ها را یکی پس از دیگری درو کرد. تنها نکته منفی درباره این وزن آن است که ۶۱ کیلوگرم وزن غیرالمپیکی است و جوان اگر در این وزن بماند، نمی تواند طمع حضور در المپیک را بچشد. این در حالی است که وزن المپیکی کشتی آزاد، یعنی ۶۵ کیلوگرم، در سیطره انحصار نابغه کشتی ایران و جهان، رحمان عموزاد، است.

باید دید آیا جوان قید وزن المپیکی را می زند و به همین مدال های آسیایی و جهانی در کارنامه اش بسنده می کند یا در تصمیمی متحرانانه تا پیش از المپیک یک وزن بالاتر می آید و ریسک سرشاخ شدن با رحمان عموزاد را به جان می خرد.

دعوت شد تا شش ماهی به آموزش کارکنان بومی هتل بپردازد، که این زمان به هشت ماه رسید. محمدرضا فرازی، برادرخانم احمد و کاظم میلانیان، از مقام داران فوتبال کشور، بود و توسط آنان وارد ورزش حرفه ای شد. می توان از آقایان محمدرضا فرازی، محمود وحدتی و تقی کاشانی به عنوان اولین سایکل توریست های خراسان نام برد. این گروه سه نفره اردیبهشت سال ۱۳۲۵ نخستین بار و در سفری هشت روزه پا در رکاب کردند و با دوچرخه به سوی تهران رهسپار شدند. محمدرضا اردیبهشت سال بعد روی زین دوچرخه نشست و دومین بار همراه محمود وحدتی طولانی ترین سفر با دوچرخه در کشور را آغاز کرد و به ایران گردی پرداخت؛ هرچند سفر آنان به دلیل بیماری محمدرضا نیمه تمام باقی ماند. وی می گفت: «دور میدان سوم اسفند (دهدی) مغازه دوچرخه فروشی بود که با آقای وحدتی لباس های ورزشی مان را انجام می پوشیدیم. شب ها تا دیروقت، حتی گاهی تا صبح، در مسیر خیابان های ارگ (خسروی)، حرم، مجسمه (میدان شهدای قلعی) رکاب می زدیم. زمانی هم تا انتهای بولوار وکیل آباد رکاب می زدم و نان شیرمال می خریدم و می خوردم.» از افتخارات وی می توان به این موارد اشاره کرد: مقام سوم دوچرخه سواری مشهد در سال ۱۳۲۳ و مقام دوم ۴ کیلومتر هشتمین دوره مسابقات دوچرخه سواری قهرمانی کشور در تهران به سال ۱۳۲۵.

برق رفت. سال ۱۳۲۲ استعفا کرد و سه چهار ماه بعد به کار بازگشت. سال ۱۳۲۸ دوباره استعفا کرد و برای کار در شرکت نفت به جنوب کشور عزیمت کرد. ۱۰ سال آنجا بود، اما به خواست پدرش استعفا کرد و به مشهد برگشت و مغازه خشک شویی اش را نبش کوچه ملک در بالاخیابان دایر

از رکاب زنی تا سایکل توریستی در ایران پدش، سلطان حسین، از افسران ارتش بود و محمدرضا سال ۱۳۰۰ در مشهد متولد شد. دوره ابتدایی را در مشهد تمام کرد و همراه خانواده به رضائیه نقل مکان کردند. سیکل اول دبیرستان را در دبیرستان بدر آغاز کرد، اما دبیرستان را رها کرد و راهی تهران شد. وارد دبیرستان نظام گردید. دوره اول دبیرستان که به پایان رسید، از دبیرستان نظام خارج شد و با درس و مشق خداحافظی کرد. سال ۱۳۳۲ زندگی مشترک را تشکیل داد که حاصلش سه دختر و یک پسر است. سال ۱۳۲۱ در تعمیرخانه کارخانه نرسیسی استخدام شد. بعد به سیم بانی قسمت