



نایب قهرمانی اسکی باز مشهدی در کشور

بانوی اسکی باز مشهدی عنوان نایب قهرمانی مسابقات لیگ کشوری اسکی صحرانوردی را کسب کرد. مسابقات لیگ کشوری اسکی صحرانوردی پس از دو روز با معرفی نفرات برتر در بخش های مختلف و برگزاری مراسم اهدای مدال، در بیست بین المللی دیزین به کار خود پایان داد. در بخش بانوان این مسابقات، ساحل تیر از استان مازندران در جایگاه نخست قرار گرفت و پس از او عاطفه صالحی، اسکی باز مشهدی، عنوان نایب قهرمانی کشور را از آن خود کرد. فروش شمشکی از تهران نیز به مقام سوم رسید.

۲۴دیمیتون باز خراسانی در تمرینات ملی

اردوی آمادگی تیم ملی بدیمیتون بانوان با حضور دو دختر خراسانی برای اعزام به بازی های آسیایی ناگويا برگزار می شود. اردوی آمادگی تیم ملی بدیمیتون بانوان کشور در راستای حضور در بیستیمین دوره بازی های آسیایی ۲۰۲۶ از یکم تا یازدهم اردیبهشت در شهرستان محل سکونت بازیکنان برگزار می شود. در فهرست یازده نفره دو بدیمیتون باز از خراسان رضوی نیز حضور دارند. ابتدا عنایتی و فاطمه احمدزاده قاری نمایندگان استان در تمرینات ملی هستند. این اردو با هدف ارتقای سطح آمادگی فنی و جسمانی ورزشکاران و همچنین ارزیابی عملکرد آنان برای حضور در ترکیب نهایی تیم ملی برنامه ریزی شده است و با هماهنگی هیئت های بدیمیتون استان ها و نظارت کادرفنی تیم های ملی برگزار خواهد شد. همچنین مدیریت برنامه ریزی این اردو بر عهده فریبا جلالیان، مدیر تیم های ملی بانوان، خواهد بود.

یک مربی و یک ورزشکار استان در اردوی ملی کبدي

یک ملی پوش و یک مربی مشهدی به اردوی تیم ملی کبدي زنان دعوت شدند. مرحله چهارم اردوی آماده سازی تیم ملی کبدي بانوان، اعزامی به بازی های آسیایی ناگويا ۲۰۲۶، آغاز شده است و تا سوم اردیبهشت به میزبانی شهر گرگان ادامه دارد. در بین بازیکنان دعوت شده به چهارمین مرحله اردوی آماده سازی تیم ملی کبدي بانوان، ایناز فرامرزی تنها خراسانی حاضر در این اردوست. در بین مربیان دعوت شده نیز سمانه افخم، ملی پوش مشهدی و اسبق تیم ملی و مربی تیم های ملی، در کنار صفورا یادی مقدم و لیلیا دوستوندی حضور دارد.

نسخه پزشکی ورزشی برای روز دختر

روز دختر فقط یک مناسبت برای عرض تبریک و اهدای گل نیست. از نگاه پزشکی ورزشی، این روز یادآور ضرورتی حیاتی است؛ توجه به سلامت جسم و روان دخترانی که نیمی از جمعیت و همه فردای این کشور را می سازند.

دوران نوجوانی و جوانی در دختران، حساس ترین پنجره طلایی برای ساخت «اسکلت مقاوم» و «هورمون های متعادل» است. ورزش منظم در این سن، دو سرمایه گران بها برای دختران فراهم می کند:

- تراکم استخوانی بالا؛ سپری در برابر پوکی استخوان
- کاهش اضطراب و افزایش اعتماد به نفس

پزشکی ورزشی ثابت کرده است که فعالیت بدنی، سطح سرئوتونین و اندورفین را در مغز دختران افزایش می دهد. نتیجه؟ کاهش استرس امتحان، کاهش حساسیت به نگاه دیگران و افزایش احساس توانمندی.

- ورزش های مفید برای دختران
- شنا، پیاده روی تند، دویدن سبک، والیبال، بسکتبال، یوگا، پیلاتس، طناب زدن، دوچرخه سواری، کوهپیمایی، ایروبیک و حرکات کششی این ورزش ها باعث افزایش تراکم استخوان، تنظیم هورمون ها، سلامت قلب و کاهش استرس می شوند.
- ورزش های ممنوع یا با احتیاط

بدن سازی سنگین (آسیب به صفحات رشد در سنین پایین)، بوکس و کشتی حرفه ای (خطر ضربه به سر)، دو مارتن کمتر از هجده سال (اختلال هورمونی و پوکی استخوان) و ورزش برداری سنگین

- هشدار پزشکی؛ زیاده روی نکند!
- در روزگاری که فشار برای لاغری و تناسب ایده آل زیاد است، این نکته را به دخترانمان بیاموزیم که «ورزش برای سلامت است، نه برای فرار از خود». کمبود شدید کالری همراه با تمرین سنگین می تواند به اختلال هورمونی، کاهش تراکم استخوان و اختلال تغذیه منجر شود.
- توصیه به خانواده ها

دختران را به ورزش تشویق کنید، اما نه با شعار «لاغر شو»، بلکه با شعار «قوی شو، سالم باش، به خودت افتخار کن». یک دختر فعال یعنی یک مادر سالم و یک جامعه سرزنده.

گردآوری: هیئت پزشکی ورزشی خراسان رضوی

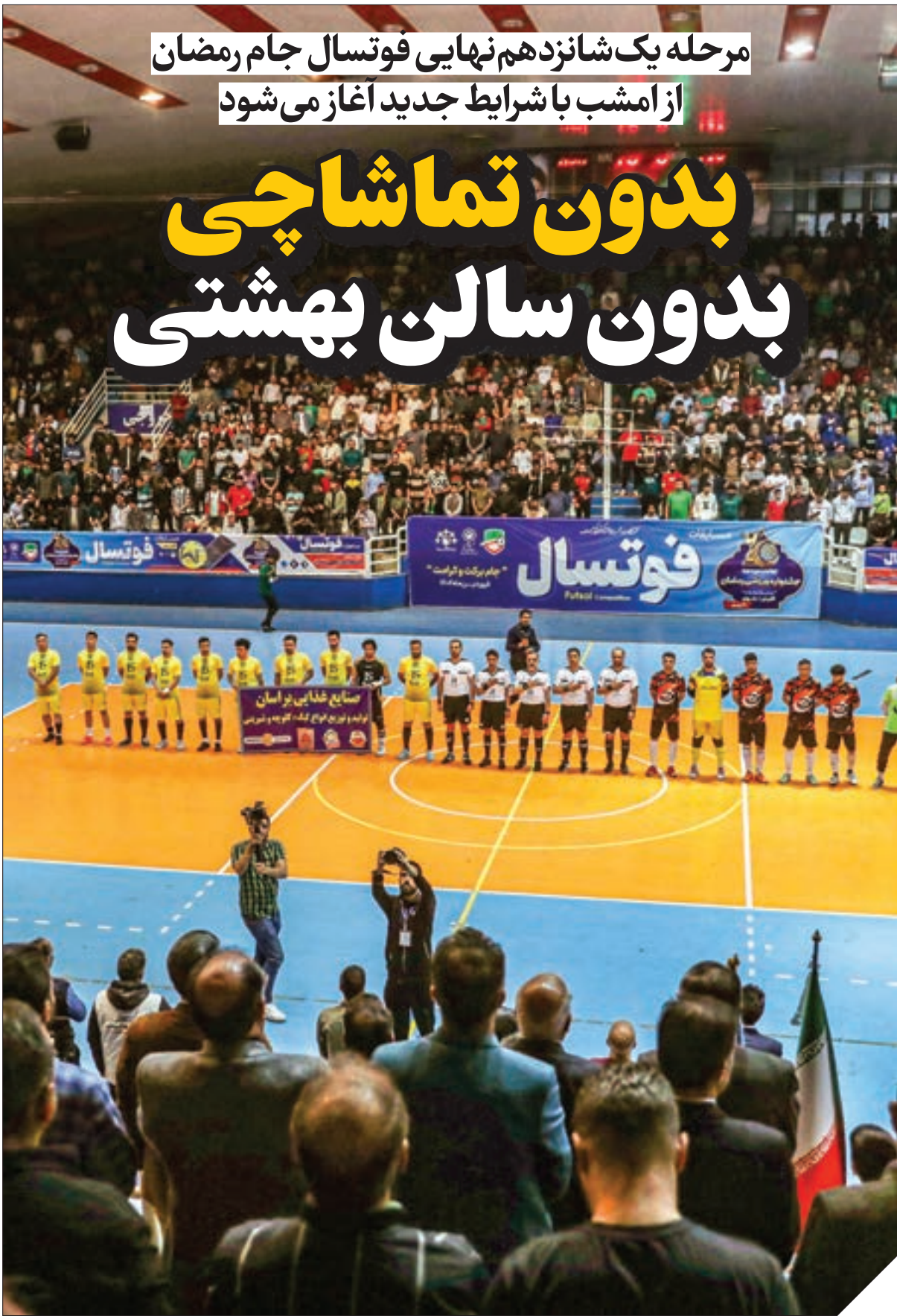
دوئل آقای گلی بین خراسانی ها

هفته پایانی لیگ برتر فوتسال امروز بالاخره قرار است برگزار شود و طبق برنامه دیدارهای این هفته برای ۴ تیم حائز اهمیت است. گیتی پسند و مس سونگون در کورس قهرمانی هستند و تیم های شازند و گرگان نیز در جست و جوی راهی برای فرار از سقوط. گیتی پسند صدرنشین باید در خانه شازند به مصاف این تیم برود. تیمی که از حضور سرمربی مشهدی حمید شاندیزی بهره می برد و برای فرار از سقوط می جنگد. گیتی پسند با پیروزی در این بازی قهرمان می شود اما شازند شانس این را دارد تا در صورت باخت هم با توقف رقیب مستقیم تیم گرگان در بازی دیگر در لیگ باقی بماند. مس سونگون هم برای قهرمانی امیدوار است شازند تیم اسفهان را متوقف کند و خود سونگونی ها در بازی با حریف به پیروزی برسند و قهرمان شوند. این وسط حسین طیبی و بهروز عظیمی ستاره های خراسانی لیگ هم دوئل آقای گلی دارند. طیبی با ۲۴ گل در صدر جدول گل زنان است و عظیمی با ۱۹ گل در تعقیب اوست. البته که به نظر طیبی از همین حالا آقای گل این فصل لیگ برتر است.

مرحله یک شانزدهم نهایی فوتسال جام رمضان

از امشب با شرایط جدید آغاز می شود

بدون تماشاچی بدون سالن بهشتی



تصمیم گرفتند بازی ها را از سالن شهید بهشتی به سالن تاکسی رانی منتقل کنند. قرار بود بازی های مرحله یک شانزدهم نهایی فوتسال جام رمضان شهرداری تا مسابقات حساس پایانی جام مثل هر سال در سالن بزرگ شهر، سالن شهید بهشتی، برگزار شود؛ سالی که بیشترین گنجایش در میان سالن های مشهد را دارد و مسئولان برگزاری می خواستند با برگزاری مسابقات در این سالن، پذیرای تماشاگران بیشتری باشند، اما حالا که بازی ها بدون تماشاچی است، ترجیح می دهند بازی ها را به سالن تاکسی رانی شهرداری منتقل کنند. سیدحسین غیائی، معاون سلامت و تربیت بدنی شهرداری، در این باره به شهرآرورزشی گفت: با توجه به اینکه بازی ها بدون تماشاگر شد، ترجیح دادیم مسابقات را به سالن خود شهرداری ببریم. سالن تاکسی رانی یکی از بهترین سالن های ماست.

ستاره ها وارد می شوند

از نکات فنی ویژه مسابقات جام رمضان امسال، این است که تیم ها با وقفه طولانی به واسطه جنگ تحمیلی، نتوانستند خود را تقویت کنند و حالا مسابقات با حال و هوای متفاوتی از حیث حضور ستاره ها دنبال خواهد شد. شنیده ها حاکی از آن است که برخی تیم ها با جذب چند بازیکن لیگ برتری یا لیگ یکی سطح فنی مسابقات را بالا برده اند. تیم طلاجات عبدا... مخصوص و تیم طلاجات قربانی دو تیم قدرتمند این دوره از مسابقات هستند که گویا چند بازیکن ستاره هم جذب کرده اند. حضور بهروز عظیمی و بهمن جعفری، دو ستاره خراسانی لیگ برتر، در تیم طلاجات عبدا... مخصوص رنگ و بویی لیگ برتری به این مسابقات داده است. از طرفی،

مرتضی اخوان

رقابت های فوتسال جام رمضان شهرداری مشهد در حالی قرار است امشب از سر گرفته شود که جنگ تحمیلی وقفه ای طولانی در این پیکارها به وجود آورد؛ تا جایی که تیم ها و بازیکنان شرکت کننده از تکلیبوی برگزاری آن افتاده بودند و کسی نمی دانست سرانجام قرار است این مسابقات به ایستگاه پایانی برسد یا خیر. با وجود این، معاونت سلامت و تربیت بدنی شهرداری مشهد تصمیم گرفت با آرام تر شدن اوضاع و آتش بس، ادامه رقابت ها را برگزار کند. بدین ترتیب ابتدا جلسه قرعه کشی مسابقات مرحله یک شانزدهم نهایی انجام شد تا ۳۲ تیم حاضر در این پیکارها که توانسته بودند از دور گروهی بالابینند، حریفان خود را بشناسند و از ابتدای دهه کرامت و هم زمان با میلاد حضرت فاطمه معصومه (س) بازی های این مرحله را برگزار کنند. اما در این میان چند چالش اساسی پیش روی مسئولان برگزاری وجود داشت؛ چالش هایی که شاید کمی از طراوت پنججیمین دوره مسابقات فوتسال جام رمضان شهرداری مشهد بکاهد.

تاخیر طولانی و ناخواسته جام رمضان

شاید اولین چالش پیش روی برگزارکنندگان این مسابقات، آن باشد که مسابقات فوتسال جام رمضان را باید یک ماه دیرتر برگزار کنند؛ تورنمنتی که طی چهار دوره گذشته برگزار آن، همه هیجان و زیبایی هایش به برگزاری مسابقات در شب های ماه مبارک بود و سالن های شهر از افطار تا سحر میزبان این هیجان ناب بود و اینکه امسال جنگ تحمیلی وضعیتی به وجود آورد تا این مسابقات در ماه ذی القعدة و هم زمان با ایام دهه کرامت برگزار شود، شاید کمی از هیجانان فوتسالی آن کاسته باشد. با این همه، چالش جدی تری هم پیش روی برگزارکنندگان است...

بازی ها بدون تماشاگر شد

حضور چشمگیر و پرشور تماشاگران در این مسابقات، یکی از ویژگی های منحصر به فرد فوتسال جام رمضان مشهد بود؛ تا جایی که سال گذشته هر شب سالن ها پر بود و فوتسال دوستان



۲ خراسانی گزینه های بدشانس ترین ملی پوش فوتبال ایران هستند!

بلا تکلیفی نعمتی و محروقی



برگزاری اردوی تیم ملی پارتنیس با حضور خراسانی ها

۲ تنیسور مشهدی در تیم ملی

چهارمین مرحله اردوی آمادگی تیم ملی پارتنیس روی میز در زنجان برگزار می شود. محمدمهدی آخوندی، رئیس هیئت ورزش های جانبازان و توان یابان، با اعلام این خبر، گفت به منظور حضور در مسابقات پارآسیایی ناگويا ۲۰۲۶، اردوی تیم ملی پارتنیس روی میز بانوان و آقایان از اول اردیبهشت به مدت ۱۰ روز در زنجان برگزار می شود. آخوندی تصریح کرد که براساس نامه فدراسیون، مهرداد محمدپور و نرگس قابلی، دو ورزشکار استان خراسان رضوی، برای حضور در این اردو دعوت شده اند. تیم ملی پارتنیس جمهوری اسلامی ایران برای بازی های پارآسیایی ناگويا ۲۰۲۶ آماده می شود و در پایان این مرحله از اردو، نفرات نهایی برای اعزام به این مسابقات معرفی خواهند شد.

در تیم اتوگالری ستایش هم قرار است در این مرحله ستاره هایی چون اکبر کاظمی، حامد عبداللهی، سعید سروری و متین محمدپور به میدان بروند که در عمل این تیم راه تیمی لیگ برتری بدل کرده اند. تیم های جزیره خضرا و مهند نیز از دیگر تیم های خوب این مرحله هستند.

چشم انتظار فینال های زودرس

مسابقات مرحله یک شانزدهم نهایی فوتسال جام رمضان مشهد از امشب آغاز می شود و جالب است با وجود اینکه دیگر در ماه مبارک رمضان نیستیم و مسابقات می تواند از عصر برگزار شود، باز هم زمان شروع پیکارها ساعت ۲۰ شب خواهد بود و تا ساعت ۲۴ ادامه دارد. امشب و در اولین بازی قرار است از ساعت ۲۰ تیم های مهند و شهرتوس به مصاف یکدیگر بروند. بازی دوم امشب ساعت ۲۱ میان تیم های شهاب و جزیره برگزار می شود. دیدار سوم ساعت ۲۲ بین تیم های نوین مارکت و جزیره خضراست و آخرین بازی، تقابل سازه پاسارگاد با شهید غلامپور است که ساعت ۲۳ برگزار خواهد شد. جذاب ترین و مهم ترین تقابل این هفته روز چهارشنبه میان تیم های طلاجات عبدا... مخصوص و واهیر مهران و ایرانی برگزار می شود و بوتیک لیانا و طلاجات قربانی نیز به مصاف هم می روند و برندگان این دو بازی در مرحله یک هشتم باید فینالی زودرس را برگزار کنند. گفته می شود مالکان تیم های طلاجات عبدا... مخصوص و طلاجات قربانی با هم فامیل هستند و برای جذب ستاره های لیگ برتری رقابتی جذاب دارند. حتی گفته می شود حسین طیبی، کاپیتان مشهدی تیم ملی فوتسال، هم جزو گزینه های یکی از این دو تیم بوده، اما با آن ها به توافق نرسیده است.

تعطیلی تمرینات از فرم ایده آل خود دور می شود. احسان محروقی تا پیش از تعطیلی لیگ ۹ گل به ثمر رساند و سه پاس گل را به نام خود ثبت کرد. امیر قلعه نویی او را به تیم ملی دعوت کرد و حتی زمه های سفر به آمریکا با تیم ملی و حضور در جام جهانی فوتبال هم درباره او به گوش می رسید. اما حالا با تعطیلی لیگ، بعید است امیر قلعه نویی در میان مهاجمان لژیونر و طراز اولش حاضر باشد به یک مهاجم جوان لیگ برتری اعتماد کند و او را که چند صباچی است از تمرین و آمادگی هم دور است، با خود به جام جهانی ببرد.

علی نعمتی در حرکت ایستاد

علی نعمتی در چند سال اخیر حرکت درخورهلاحظه ای در مسیر پیشرفت داشت. او ابتدا در پرسپولیس خودش را به فوتبال ایران معرفی کرد و پس از اینکه به فولاد خوزستان رفت، به تیم ملی راه یافت و آرام آرام به گزینه جدی ژنرال برای خط دفاع تیم ملی بدل شد. البته نعمتی هنوز مدافع صدرصد فیکس تیم ملی نشده بود، اما با توجه به حاشیه های زیاد کنعانی زادگان و خلیل زاده، بعید نماند فیکس تیم ملی در جام جهانی باشد. اکنون با تعطیلی تمرینات فولاد، حالانعمتی هم مثل بسیاری از بازیکنان دیگر فوتبال ایران باید تا برگزاری اردوی بعدی تیم ملی تمریناتش را به تنهایی و اختصاصی دنبال کند و همین ممکن است به آمادگی او لطمه وارد کند. باید دید در نهایت این دو بازیکن خراسانی می توانند آمادگی خود را حفظ کنند و با تیم ملی به جام جهانی بروند یا خیر.

موتور محروقی را خاموش کردند

احسان محروقی، ستاره خط آتش فولاد خوزستان، در ماجرای جنگ تحمیلی سوم بدجور ترمز کشیده شد. او که فصلی رؤیایی را سپری می کرد و با گل زنی هایش یکی از مهاجمان برتر لیگ شده بود، حالا یک باره به سبب