



فوتسالیست‌های جوان باید آماده المپیک داکار شوند تمدید مأموریت شریف؟

مژده رنگبان

تیم‌های ملی فوتسال زنان ایران در سال ۲۰۲۶، هم در رده پایه و هم بزرگ سالان، در میادین مهم آسیایی و جهانی حضور خواهند داشت و در این میان چهره‌های مشه‌دی نیز مأموریت‌های بزرگی خواهند داشت. فوتسال زنان ایران در سال ۲۰۲۶ با دو رویداد مهم و سرنوشت‌ساز روبه‌روست؛ رقابت‌هایی که می‌تواند جایگاه این رشته را در سطح بین‌المللی بیش از پیش تثبیت کند.

تیم ملی فوتسال کمتر از هجده سال دختران ایران قرار است در المپیک ۲۰۲۶ داکار که به میزبانی کشور سنگال برگزار می‌شود، شرکت کند. تیم فوتسال کمتر از هجده سال ایران پارسال زیر نظر سرمربی مشه‌دی‌اش و با عملکرد درخشان عنوان قهرمانی در بازی‌های آسیایی بحرین را کسب کرد و با این عنوان موفق شد سهمیه حضور در رقابت‌های مهم المپیک ۲۰۲۶ داکار را به دست آورد. فاطمه شریف در این مدت هدایت تیم ملی را بر عهده داشت، اما با توجه به پایان قرارداد یک‌ساله این مربی مشه‌دی با فدراسیون فوتبال، هنوز به‌طور رسمی مشخص نشده است که آیا قرارداد شریف تمدید می‌شود یا خیر و در غیر این صورت چه فردی هدایت تیم کمتر از هجده سال را در این رقابت‌ها بر عهده خواهد داشت. فاطمه شریف پس از این درخشش در آسیا در ماه‌های پایانی سال با پیشنهاد فدراسیون پاکستان برای هدایت تیم ملی فوتسال دختران این کشور روبه‌رو شد و با کادری مشه‌دی به پاکستان رفت و کارش را با تیم ملی این کشور آغاز کرد. باید دید در هفته‌های پیش‌رو مدبران فدراسیون چه تصمیمی برای ادامه راه تیم ملی کمتر از هجده سال خواهند گرفت. در سوی دیگر، تیم ملی فوتسال زنان بزرگ سال نیز سال‌ها پی‌گیری را پیش‌رو دارد و در ترکیب آن بازیکنان مشه‌دی نیز نقش خواهند داشت. بر اساس اعلام کمیته ملی المپیک، این تیم در بازی‌های داخل سالن آسیا ۲۰۲۶ که در آبان ماه به میزبانی عربستان و در شهر ریاض برگزار می‌شود، شرکت خواهد کرد. ملی پوشان ایران هم اکنون در حال آماده‌سازی برای حضور قدرتمند در این مسابقات هستند. هدایت تیم ملی بزرگ سالان بر عهده شه‌رزاد مظفر است که با تجربه زیاد خود امیدوار است نتایج قابل قبولی در این رقابت‌ها کسب کند. با توجه به اهمیت این دو رویداد، سال ۲۰۲۶ می‌تواند پایه و هم در سطح بزرگ سالان فرصت درخشش در صحنه‌های بین‌المللی فراهم شده است.

علم ورزش

جایگزین‌های ارزان ماکمل‌ها برای ورزشکاران

در موقعیت جنگ احتمالا دیگر از قفسه‌های پر از بودهرای پروتئینی و مکمل‌های رنگارنگ خبری نیست، یا پیدا نمی‌شوند، یا اگر پیدا شوند، قیمت‌هایشان از دسترس بسیاری از ورزشکاران آماتور و حتی حرفه‌ای خارج شده است. از سوی دیگر، گوشت قرمز و مرغ هم به کالاهای لوکس تبدیل شده‌اند. اما نگران نباشید؛ شما همچنان می‌توانید عضله بسازید، قدرت خود را حفظ کنید و نیز پروتئین مورد نیاز بدن‌تان را تأمین کنید. طبیعت و سفره ایرانی پر از جایگزین‌های ارزان و در دسترس است.

■ بدن ورزشکار به چه مقدار پروتئین نیاز دارد؟

یک ورزشکار آماتور که هفته‌ای سه تا چهار جلسه تمرین می‌کند، به‌ازای هر کیلوگرم وزن بدن، روزانه ۱.۷ تا ۲.۱ گرم پروتئین نیاز دارد. یعنی اگر هفتاد کیلوگرم وزن دارید، روزانه به حدود صد گرم پروتئین نیاز دارید. این مقدار را می‌توانید بدون هیچ مکملی و فقط با مواد غذایی ساده تأمین کنید.

■ تخم مرغ؛ ارزان‌ترین و کامل‌ترین پروتئین

تخم مرغ هنوز یکی از منابع پروتئینی مقرون به‌صرفه است. هر عدد تخم مرغ حدود شش گرم پروتئین با کیفیت دارد. دو عدد تخم مرغ آب‌پز یا نیمرو همراه نان سوسیس، یک وعده عالی بعد از تمرین است. اگر به تخم مرغ دسترسی ندارید، به سراغ حبوبات بروید. عدس، نخود، نیویاچیچی و ماش، منابعی غنی از پروتئین و فیبر هستند. کوکوسیزی را نخود آردی، خوراک لوبیا، آش عدس یا ساندویچ هوموس (خمیر نخود)، هم ارزان هستند. هم سیرکننده و هم عضله‌ساز.

■ ماست و لبنیات؛ پروتئین سریع جذب

ماست ساده، پنیر محلی و دوغ، منابع عالی پروتئین با قیمت مناسب هستند. یک لیوان ماست (۱۸۰ گرمی) حدود ۸ گرم پروتئین دارد. ترکیب ماست با خیار و نان سوسیس، یک وعده کامل و ارزان برای بعد از تمرین خواهید بود. کشک هم جایگزین خوبی است، اما نمک آن را کم کنید.

■ چند نکته طلایی برای روزهای سخت

پیش از تمرین حتما یک وعده کوچک مانند یک عدد موز یا یک قاشق عسل بخورید تا انرژی داشته باشید. بلافاصله پس از تمرین، ترکیب یک منبع پروتئین ارزان (مثل یک لیوان ماست یا دو عدد تخم مرغ) همراه یک منبع کربوهیدرات (مثل نان یا برنج) بهترین گزینه است.

■ گردآوری؛ هیئت پزشکی ورزشی خراسان رضوی

نخبر آخر

نمایندگان فوتبال مشه‌د به خط می‌شوند

سازمان لیگ فدراسیون فوتبال زمان شروع دوباره رقابت‌های لیگ‌های دسته دوم، سوم و چهارم را اعلام کرد و بر این اساس، نمایندگان فوتبال مشه‌د در این لیگ‌ها باید خودشان را آماده ازسبگیری مسابقات کنند. در لیگ دسته دوم تیم اتحاد طریقه شان‌دیز در حالی باید خودش را برای ادامه رقابت‌ها آماده کند که در مدت جنگ تحمیلی سوم تمرینات این تیم کاملاً تعطیل بوده است. رقابت‌های لیگ دسته دوم از بیست و پنجم اردیبهشت از سر گرفته می‌شود. در لیگ دسته سوم تیم‌های پشتیبانی نازجا و ابومسلم ثامن مشه‌د از بیست و ششم اردیبهشت باید رقابت‌هایشان را از سر بگیرند که تیم نازجا در این مدت تمریناتش را دنبال می‌کند، اما تیم ابومسلم کاملاً تعطیل بود و خبری از کادرفنی و بازیکنان غیربومی این تیم نیست. در لیگ دسته چهارم هم تیم‌های شه‌رزاد و نساجی مشه‌د باید از بیست و هفتم اردیبهشت کارشان را در این لیگ شروع کنند.



لیگ برتر فوتسال با آقای‌گلی حسین طیبی و نقش آفرینی ویژه مربیان و بازیکنان خراسانی به پایان رسید

مشه‌دی‌ها جای خالی مشه‌د را پیر کردند!

مرتضی اخوان

لیگ برتر فوتسال سرانجام پس از کش و قوس‌های فراوان به ایستگاه پایانی رسید تا اولین لیگ برتر رشته‌های ورزشی فصل جاری کشور باشد که مسابقاتش به پایان می‌رسد. زیرا بسیاری از رشته‌ها مانند بسکتبال و والیبال به دلیل وقوع جنگ تحمیلی سوم نیمه‌تمام ماند و بسیاری دیگر هم مانند فوتبال و هندبال هنوز از سر گرفته نشده است. در این میان، فوتسال که فقط یک هفته از مسابقاتش باقی مانده بود، سرانجام دیروز به پایان رسید و تیم فوتسال گیتی پسند اسفهان توانست با ۱۶۵ امتیاز به مقام قهرمانی برسد. این درحالی است که مشه‌د امسال در لیگ برتر تیمی نداشت. اما یک دوچین ستاره نقش آفرینی داشت که هرکدام در تیم‌هایشان درخشیدند تا پرچم فوتسال خراسان رضوی را بالا نگه دارند و جایی خالی مشه‌دی‌ها در بالاترین سطح فوتسال کشور خیلی توی ذوق نزنند! حسین طیبی هم به‌عنوان کاپیتان مشه‌دی تیم فوتسال توانست عنوان آقای‌گلی این فصل رقابت‌ها را به دست آورد.

● کفش طلا برای کاپیتان

حسین طیبی آخرین بازمانده نسل طلایی فوتسال ایران است که هنوز در تیم ملی توپ می‌زند. او وقتی وحید شمسایی، سرمربی تیم ملی، تصمیم به جوان‌گرایی گرفت و بسیاری از ستاره‌های بزرگ تیم ملی چون مهدی جاوید، علی اصغر حسن زاده و... را از فهرست کنار گذاشت، تنه‌ها بازمانده آن نسل بود که شمسایی به تیم ملی دعوت کرد و بازویند کاپیتانی و بزرگ‌تری تیم را به او داد. طیبی پس از سال‌ها بازی در فوتسال اروپا و کسب عنوان قهرمانی لیگ قهرمانان با ادامه بدهد و با کسب عنوان آقای‌گلی این فصل نشان

دهد هنوز کت تن اوست. ستاره مشه‌دی تیم گهرزمین توانست در کنار دیگرستاره‌های ملی پوش این تیم همیشه گیتی پسند و مس سونگون را بشکنند، اما با به‌نمرساندن ۱۶۸ گل، عنوان آقای‌گلی فصل را با اقتدار به دست آورد. این درحالی بود که سعید احمدعباسی و بهروز عظیمی، ستاره خراسانی مس سونگون، دو تعقیب‌کننده او در جدول گل‌زنان، فاصله زیادی با او داشتند؛ یکی ۶۲ گل و دیگری ۹۹ گل برای تیم‌هایشان در این فصل زدند تا آقای‌گلی طیبی با اقتدار باشد.

● ستاره‌های مشه‌دی برای لیگ برتر فوتسال به جز حسین طیبی و بهروز عظیمی که با پوشیدن

پیراهن تیم ملی و رقابت آقای‌گلی لیگ برتر در لباس گهرزمین و مس سونگون چهره‌های شاخص مشه‌دی لیگ امسال بودند، چند بازیکن مشه‌دی دیگر در تیم‌هایشان نقش آفرینی ویژه‌ای داشتند. علی اکرمی و مهدی دهقان نژاد در تیم قهرمان لیگ برتر، گیتی پسند، در طول فصل نمایش خوبی داشتند؛ به خصوص علی اکرمی که در مقطعی از فصل به تیم ملی هم دعوت شد و نشان داد می‌تواند ستاره آینده تیم ملی باشد. بهمن جعفری، ستاره فصل قبل گیتی پسند، هم امسال برای شه‌رداری ساوه مهره مؤثری بود. او و اکبر کاظمی دو ستاره مشه‌دی تیم ساوه بودند. رحمان سارانی هم در شان‌د کاپیتان بود؛ بازیکن مشه‌دی که در نهایت تیمش در لیگ برتر ماندگار شد. تیم گهرزمین هم به جز طیبی، مانی قانع را در ترکیب داشت که ترکیب ستاره‌های جوان و باتجربه مشه‌دی در این تیم را تشکیل می‌دادند. مس سونگون هم به جز بهروز عظیمی، مهدی جاوید، ستاره باتجربه مشه‌دی، را در ترکیب داشت که امسال مثل همیشه مهره‌ای مؤثر در تیم تیریزی بود. البته نباید از نقش مهم مجتبی پارساپور هم در این تیم غافل شد؛ بازیکن مشه‌دی که می‌تواند به زودی مهره فیکس تیم ملی باشد.

● نجات‌شان‌د با چاشنی خوش‌شانسی حمید شان‌دیزی، سرمربی مشه‌دی، درحالی توانست

درباره محمد میرفخرایی، پیشکسوت کشتی خراسان رضوی

استادشاگردان استاد!



مارتینای دریند با موفقیت پشت سر گذاشت. شنا را هم تجربه کرد و کشتی رشته تخصصی وی شد. وی گفت: «پانزده‌شازده‌ساله بودم که کشتی را زیر نظر کریم محمدیان شروع کردم. زمانی که در گرگان و تهران بودم، در مسابقات شرکت نکردم. پس از انتقال به مشه‌د، مجدداً نزد زنده‌یاد محمدیان تمرین را پی‌گرفتم. سپس

تهران مشغول کارگردید. سال ۱۳۳۹ به لشکر ۱۲ خراسان منتقل شد. اردیبهشت ۱۳۴۳ ازدواج کرد که حاصلش سه دختر و سه پسر می‌باشد. سال ۱۳۵۴، پس از ۲۱ سال خدمت و با درخواست خودش از واحد خدمات لشکر خراسان بازنشستگی را تجربه کرد. سال ۱۳۳۵ به سوی والیال رفت. سه سال بعد دوره کوهنوردی را در قله



سرمربی مشه‌دی تیم ملی والیبال نشسته از تلاش برای جبران عقب‌ماندگی‌ها می‌گوید

برنامه‌های رضایی برای تکرار قهرمانی

سرمربی مشه‌دی تیم ملی والیبال نشسته گفت: برای جبران عقب‌ماندگی تیم، باید تلاش بیشتری به‌تمرینات ادامه دهیم. هادی رضایی، سرمربی تیم ملی والیبال نشسته، درباره برگزاری اردوی تیم ملی در روزهای هفدهم تا بیستم فروردین در مشه‌د مقدس، اظهار کرد: اردوی خوبی بود. ۲۷ نفر در آن حضور داشتند و به‌مرور کارهای تمرینی، تاکتیکی و دیگرموارد پرداختیم. چند نفر به دلیل مشکلاتی که داشتند، نتوانستند در این اردو شرکت کنند و ان شاء... در اردوی بعدی حضور خواهند داشت. وی ادامه داد: با توجه به وضعیت که به‌وجود آمد و باعث تأخیر در برگزاری اردوها شد، باید با تلاش و تمرین بیشتری به جلو برویم تا عقب‌ماندگی تیم در آستانه اعزام به مسابقات جهانی را جبران کنیم. بحث دفاع از عنوان قهرمانی و همچنین کسب سهمیه پارالمپیک ۲۰۲۸ لس‌آنجلس وجود دارد و باید تلاش کنیم که ضمن جبران این عقب‌ماندگی، به‌اهد اقامان برسیم و سربلند باشیم.



بالایش نفت شان‌د را در لیگ برتر نگه دارد که در بازی پایانی فصل، دیروز مقابل قهرمان لیگ تن به شکست داد؛ شکستی که می‌توانست این تیم را به لیگ دسته اول بیندازد، اما شکست رقیب مستقیم شان‌دزی‌ها در مسیر بقا برابر گهرزمین، عاملی شد تا تیم شان‌دیزی با خوش‌شانسی در لیگ بماند. شان‌دیزی با مأموریت نجات شان‌د در چهار بازی پایانی فصل به این تیم پیوست و از چهار دیدار سه شکست و یک تساوی کسب کرد. بالایش نفت شان‌د با بیست امتیاز در مکان دوازدهم جدول قرار گرفت.

● پایان نه‌چندان خوب بی‌غم

سرمربی مشه‌دی قهرمان لیگ قهرمانان آسیا، امسال در قامت سرمربی تیم فولاد زرن‌د در لیگ برتر حاضر بود. حمید بی‌غم و تیمش فصل را رزایی شروع کردند و در شش هفته ابتدایی صدرنشین لیگ بودند، اما یک باره ورق برگشت و افت آن‌ها سبب شد تیم به میانه‌های جدول بیاید. شاگردان حمید بی‌غم در پایان لیگ برتر عنوان پنجمی را از آن خود کردند که البته نتیجه خوبی برای تیم پرمهره و خوب فولاد زرن‌د ایرانیان به حساب نمی‌آید. البته اگر اتفاقات برای بی‌غم‌طور دیگری رقم می‌خورد، شاید تیمش می‌توانست در نهایت یک پله در جدول بالاتر رود و در جایگاه چهارم قرار بگیرد. زیرا جایگاه‌های اول تا سوم جدول به هیچ‌وجه در سطح تیم فولاد زرن‌د نبود.

از تجربه آقایان حمید توکل و احمد وفادار در خراسان و حسین ملاقاسمی و حسینی در تهران استفاده کردم. در لباس مربیگری به کشورهای لهستان، روسیه، ترکیه، افغانستان و... سفر کردم و از شاگردانم می‌توانم به منصور خوشدل، عزیز نظری، نوروز نظری، اکبر شیدا، امیر و رسول خادم، ناصر زینل‌نیا، علیرضا رستمی، چنگیز عامل، قدیر نخودچی، محمود مهماندوست و برادران زگران در تیم‌های مختلف اشاره کنم.»

وی سال ۱۳۵۰ آخرین بار با نام قوچان روی تشک مسابقات رفت. او دوره مربیگری کشتی را زیر نظر آندره روسی و پروفیسور کویسف و نیز دوره سه‌ماهه مربیگری کشتی فرنگی و ارتقای داوری را با موفقیت به پایان رسانده است. در دوران ورزش خود با عناوین مربی باشگاه آهنچی، نخریسی مشه‌د، راه‌آهن، ژاندارمری، لشکر، سعادت‌آباد، جوانان خراسان، مسئول کمیته مربیان هیئت کشتی استان، عضو کمیته مربیان کشتی آزاد استان و عضو کمیته فنی مسابقات کشتی پهلوانی استان به جامعه ورزش استان و کشور خدمت کرده است. محمد میرفخرایی بیستم آذر سال ۱۳۸۴ با جهان هستی وداع کرد و در صحن قدس بارگاه حضرت رضا (ع) در خاک آرامید. از افتخارات وی می‌توان به این موارد اشاره کرد: مقام سوم کشتی فرنگی وزن ششم قهرمانی استان به سال ۱۳۳۸، مقام دوم وزن پنجم کشتی آزاد قهرمانی استان به سال ۱۳۳۰، قهرمانی کشتی آزاد استانی به سال ۱۳۴۳، مقام دوم مسابقات کشتی فرنگی قهرمانی کشور به سال ۱۳۴۶ و قهرمانی کشتی فرنگی کشور به سال ۱۳۴۷.