

شروع لیگ قهرمانان آسیا از غرور دیگر تایلندی ها اولین حریف والیبالیست های خراسانی

مژده رنگیان

والیبالیست های خراسانی حریفانشان در لیگ قهرمانان زنان آسیا را شناختند و شش روز دیگر در نخستین دیدار به مصاف نماینده تایلند می روند.

لیگ قهرمانان زنان آسیا از ششم تا دهم اردیبهشت در کره جنوبی برگزار می شود و تیم مهرگان نور با ترکیب بازیکنان ملی پوش والیبال زنان ایران و دو چهره خراسانی در آن شرکت می کند. مرحله مقدماتی این دوره از رقابت ها با حضور هشت تیم از سراسر قاره آسیا در دو گروه برگزار می شود که تیم مهرگان نور ایران در گروه A با سوپریم تی آی پی چونون بوری از کشور میزبان، ای تک تایلند و سلوله آل صباح کویت هم گروه است. مهرگان نور ساعت ۱۹ یکشنبه، ششم اردیبهشت، در نخستین دیدارش در این رقابت ها به مصاف نماینده تایلند می رود و با توجه به فرمول مسابقات، در صورت شکست حریف، امکان حضور در ادامه مسابقات را دارد.

تمرینات تیم مهرگان نور، نماینده زنان کشورمان، از شنبه، بیست و دوم فروردین، در شهر ساری آغاز شده است و بازیکنان دعوت شده بر اساس برنامه لی دوهی، زیر نظر سرگل علیزاده تمریناتشان را شروع کردند و سپس عازم تایلند خواهند شد. لی دوهی، سرمربی این تیم، نیز پس از هماهنگی لازم به این تیم خواهد پیوست. زهرا صالحی و آیدا ولی نژاد، دو والیبالیست خراسانی هستند که در کنار شبنم علیخانی، هستی واحدی، نگار هاشمی، نگار عباسی، فاطمه خلیلی، الهه پورصالح، معصومه قدیمی، یسنا آهنگوب رو، زهرا کریمی، ریحانه کریمی، سپینود دست برجن، شقایق فراهانی و مهسا کد خدا بازیکنان حاضر در اردوی تیم مهرگان نور را تشکیل می دهند.

دومین دوره جام ملت های زنان آسیا ۲۰۲۶ نیز از شانزدهم تا بیست و چهارم خرداد در فیلیپین برگزار خواهد شد و دوازده تیم ملی از سراسر قاره کهن آسیا برای کسب عنوان قهرمانی با یکدیگر به رقابت خواهند پرداخت. تیم ملی ایران نیز در این رقابت ها حضور خواهد داشت و در گروه بندی مرحله مقدماتی، ایران در گروه B باید با ویتنام، قزاقستان، اندونزی، هنگ کنگ و لبنان رقابت کند.

علم ورزش

تنفس دیافراگمی؛ ورزش پنهانی که در بحران معجزه می کند

در دل جنگ وقتی صداهای مهیب می آید و زمین زیر پا می لرزد، اولین چیزی که از کنترل خارج می شود، نفس است. ضریان قلب تند می زند، قفسه سینه منقبض می شود، نفس ها کوتاه و تند می گردند و گاهی فرد احساس خفگی می کند. در چنین لحظاتی، یک ورزش ساده، بی وسایل، پنهان و در عین حال نجات بخش وجود دارد: تنفس دیافراگمی.

■ **روش اجرا**

تنفس دیافراگمی یا «نفس شکمی» یعنی به جای بالا آوردن شانه ها، با پایین آوردن دیافراگم، هوا را به عمق ریه ها ببریم. کافی است یک دست را روی سینه و دست دیگر را روی شکم بگذارید. وقتی دم می گیرید، فقط دست روی شکم باید بالا بیاید و دست روی سینه تقریباً بی حرکت بماند. با زدم هم آرام و طولانی تر از دم انجام می شود.

■ **چرا در بحران معجزه می کند؟**

این نوع تنفس، مستقیم سیستم عصبی پاراسمپاتیك (همان سیستم آرامش بخش بدن) را فعال می کند. ضریان قلب پایین می آید، فشار خون کاهش می یابد و هورمون استرس (کورتیزول) کم می شود. کسی که در پناهگاه یا حتی زیر آوار نفس دیافراگمی می کشد، دیگر قربانی وحشت نمی شود، دهنش روشن تر می تواند فکر کند و بدنش انرژی کمتری هدر می دهد.

■ **مزیت بزرگ**

در وضعیت بحرانی، همه استرس دارند، اما شما می توانید درست در وسط شلوغی پناهگاه، یا هنگام شنیدن صدای انفجار، بدون اینکه حتی یک عضله صورتتان تکان بخورد، این ورزش را انجام دهید. هیچ وسیله ای نیاز نیست و هیچ فضای خاصی لازم ندارد. حتی دیگران متوجه نمی شوند که شما در حال نجات خودتان هستید.

■ **چطور یاد بگیریم؟**

روزی سه بار، هر بار پنج دقیقه تمرین کنید. ابتدا دراز بکشید (راحت ترین حالت)، بعد نشسته و بعد ایستاده. دم چهار ثانیه و بازدم شش ثانیه. به مرور این الگو در بحران برایتان خودکار می شود. در بحران، هر کسی فریاد می زند یا می دود، اما کسی که نفسش را کنترل کند، بحران را کنترل خواهد کرد. تنفس دیافراگمی را امروز یاد بگیر؛ شاید فردا نجات بخش تو باشد.

■ **گردآوری: هیئت پزشکی ورزشی خراسان رضوی**

روزنگار



در چنین روزی
سال ۱۳۲۶ مردی در خیابان امام خمینی (ره) مشهد متولد شد که شانزدهم بهمن ۱۳۶۳ را مهم ترین روز دوران حرفه ای خود می داند. این جمله نقل قول مستقیم خود حسین تهرانی است که می گوید: «قضاوت دیدار دوستانه ایران و کره شمالی در مشهد، مهم ترین قضاوت دوران زندگی ام است.» مردی که با آن سیل های مشهورش، در دهه های ۵۰ و ۶۰ داور قاطع مستطیل سبز بود. حسین تهرانی حالا خلیجی ها به موهایش نشسته و داور بانزشت های است که گرد می آید او را پند دآوری فوتبال مشهد و استان خراسان می دانند. او با رنگ ها بیگانه است و همواره در دهه های ۵۰ و ۶۰ قاضی دیدارهای سرخابی های پایتخت در نبرد با تیم های شهرستانی بوده و همیشه همراه تیم دآوری اش مشکل از پهلوان زاده و اکبر نژاد قضاوت های مهم لیگ های کشور را بر عهده داشته است.

نماینده لیگ یکی فوتسال مشهد تمریناتش را برای دیدار فینال گونه صعود به لیگ برتر آغاز کرده است

هدف بزرگ دائم پناهه!



عکس: محسن یخشنده افشارآرا

مرتضی اخوان

کشمکش عجیب و غریب برگزار شدن یا نشدن دیدار فینال گونه هفته پایانی لیگ دسته اول فوتسال سرانجام با تصمیم فدراسیون مبنی بر انجام این بازی در تاریخ یازدهم اردیبهشت به پایان رسید؛ تصمیمی جنجالی و بحث برانگیز که حرف و حدیث درباره اش بسیار است. به هر حال، باشگاه های دائم پناه مشهد و استقلال تهران که باید این بازی مهم را برای صعود به لیگ برتر برگزار کنند، از چند روز پیش تمریناتشان را به صورت جدی دنبال می کنند. شاگردان رضا زرخانی در تیم بازرگانی دائم پناه مشهد حتی چند روز زودتر از استقلال ها به واسطه داشتن تیمی سراسر بومی، تمریناتشان را آغاز کردند و حالا باید دید یازدهم اردیبهشت کدام یک از این دو تیم در نبرد مستقیم در تهران، می توانند جواز حضور در لیگ برتر فصل آینده را به دست آورند. البته همه این ها به شرط آن است که وضعیت آتش بیس جنگ تحمیلی آمریکایی صهیونی باقی بماند یا صلح شود و کشور در وضعیت بحرانی نباشد؛ وگرنه باز هم همه چیز تعطیل خواهد شد.

● مخالفت غیراصولی با یک طرح!

چند روز پیش از آتش بس بود که سازمان لیگ فدراسیون فوتبال در جلسه با باشگاه های حاضر در لیگ دسته اول فوتسال، تقریباً به تصمیمی بزرگ رسید؛ تصمیمی که بر اساس اذعان حاضران در جلسه، این بود که با توجه به وضعیت جنگی، مسابقات این فصل لیگ برتر و لیگ دسته اول نیمه تمام بماند و بر این اساس تیم جوادالائمه (ع) شهرکرد تنها سقوط کرده لیگ برتر باشد و فصل آینده به جز تیم دل سوختگان اهل بیت (ع) قم که صعودش به لیگ برتر مسجل بود، دو تیم بازرگانی دائم پناه مشهد و استقلال تهران نیز بدون برگزاری بازی فینال گونه شان در وضعیت جنگی کشور، لیگ برتری شوند تا فصل آینده لیگ برتر با شانزده تیم برگزار شود. اما این تصمیم با نظر مخالف یکی از اعضای هیئت مدیره فدراسیون همراه شد. گفته

بیآورد؛ چنان که حتی قیمت بازیکنان هم کم شود و باشگاه ها از نظر مالی متضرر نشوند. اما این تصمیم یک مخالف جدی داشت؛ آقای خاص فدراسیون فوتبال!

● شهرت استقلال، مقاومت دائم پناه

با تصمیم نهایی فدراسیون فوتبال مبنی بر برگزاری مسابقات لیگ برتر و صد البته تک بازی فینال گونه صعود در لیگ دسته اول، با باشگاه استقلال تهران که امسال در لیگ های رشته های مختلف ورزشی هزینه های سرسام آور کرده است، با زمان اعلام شده برای برگزاری این بازی مخالفت کرد. فدراسیون سی ام فروردین را زمان برگزاری هفته پایانی لیگ برتر و سی و یکم فروردین را زمان برگزاری هفته آخر لیگ دسته اول اعلام کرد، اما استقلالی ها که از یک دوجین بازیکن غیربومی از شهرهای مختلف بهره می بردند و تیمشان در ایام تعطیلی رقابت ها در جنگ تحمیلی تمرینی نداشت، حاضر نشدند در این زمان به میدان بروند. آن ها با استفاده از نفوذ خود می خواستند این بازی را به تاریخ سی و یکم اردیبهشت منتقل کنند! یک ماه فرصت برای آبی پوشان تا بتوانند به خوبی تمرین کنند و با وضعیتی عالی به مصاف بازرگانی دائم پناه مشهد بروند. اما با اعتراض مدیران باشگاه مشهدی و باز هم راه آمدن فدراسیون با آبی های متمول پایتخت، سرانجام بازی از سی و یکم فروردین به یازدهم اردیبهشت منتقل شد تا استقلال ای بتوانند بیشتر تمرین کنند و با آمادگی بهتری پا به این بازی بگذارند.

● لیگ ۱۶ تیمی به نفع فوتسال

یکی از استدلال های موافقان برگزاری مسابقات فصل آینده لیگ برتر فوتسال با شانزده تیم، این بود که با توجه به وضعیت جنگی که بر کشورمان تحمیل شد، سال آینده تیم ها برای اسپانسر و هزینه کرد دچار مشکل می شوند. بنابراین برگزاری مسابقات با شانزده تیم در دو گروه هشت تیمی (همچون دوران شیوع کرونا) می توانست تعداد بازی ها بکاهد و هزینه تیم ها را پایین



بدببیری ستاره مشهدی فولاد در مسیر جام جهانی فوتبال نفس محروقی گرفت!

مهاجم جوان تیم فوتبال گل گهر سیرجان درحالی به تیم ملی فراخوانده شد که پیش از این نام احسان محروقی در فهرست سی نفره تیم ملی بود. دیروز خبری مبنی بر دعوت پوریا شهرآبادی به اردوی تیم ملی انتشار یافت وگویا به دلیل بیماری ای که احسان محروقی، مهاجم مشهدی فولاد، دچارش شده است، مریمان تیم ملی تصمیم گرفته اند او را از فهرست کنار بگذارند و ستاره جوان گل گهر را به اردو دعوت کنند. گفته می شود احسان محروقی بیماری تنفسی دارد و چند روز ابتدایی تمرینات تیم ملی را از دست خواهد داد. به همین دلیل امیر قلعه نویی ترجیح داده است پوریا شهرآبادی جوان رادست کم برای کسب تجربه به اردوی تیم ملی دعوت کند. البته این بدان معنا نیست که محروقی به طور کامل از تیم ملی خط خورده و جام جهانی را از دست داده است، اما به نظر می رسد اگر شهرآبادی بتواند در همین چند روز اردوی مینی کمپ تیم ملی عملکرد درخشانی داشته باشد و توجه کادرفنی را جلب کند، شاید دیگر قلعه نویی محروقی را به اردو فراخواند. احسان محروقی فصل فوق العاده ای را با فولاد سپری کرد و دومین گل زن برتر لیگ بود.

● سالار: با همه توان به میدان می رویم

رضا سالار، مدیرعامل باشگاه بازرگانی دائم پناه مشهد، درباره دیدار حساس یازدهم اردیبهشت، به شهرآرورزشی گفت: این تصمیم فدراسیون بود و ما بلافاصله پس از اینکه اعلام شد باید مسابقه هفته آخر را برگزار کنیم، بازیکنان را ساعت ۱۱ صبح خبر کردیم و ساعت ۵ عصر اولین تمرین را انجام دادیم. وی افزود: باشگاه بازرگانی دائم پناه بیست و هشتم اسفند، د راج بحران های بانکی و جنگ، همه مطالبات بازیکنان و کادرفنی را پرداخت کرد و ما ریالی به کسی بدهکار نیستیم. سالار بیان کرد: بچه ها با انگیزه فراوان و همه توان به میدان می روند تا آن شاء... با لیگ برتری شدن دل مردم خراسان را شاد کنند.

● زرخانی: انگیزه لیگ برتری شدن، انگیزه بزرگی است

رضارزخانی، سرمربی تیم فوتسال بازرگانی دائم پناه مشهد، معتقد است انگیزه لیگ برتری شدن، انگیزه فوق العاده ای است که شاگردانش دارند و این روزها تمریناتشان را با تمام قوا دنبال می کنند. او در حاشیه تمرین تیمش به شهرآرورزشی گفت: باید از بازیکنان تشکر کنم که بلافاصله پس از اعلام باشگاه، در محل تمرین حاضر شدند و نشان دادند که برای بازی با استقلال و لیگ برتری شدن لحظه شماری می کنند. زرخانی یادآور شد: تعطیلی لیگ به ضرر تیم ما شد. زیرا ما در بهترین فرم خود قرار داشتیم و آماده بودیم تا با با برتری بر استقلال لیگ برتری شویم، اما حالا هم تمام توانمان را می گذاریم تا مأموریت مردمی مان را که شادکردن دل مردم مشهد و استان خراسان رضوی است، به سرانجام برسانیم.

کرده بود که شاید بتوان یکی از شاخص ترین آن ها را سجاد جوانبخت دانست که در اول اردیبهشت ۱۳۹۵ توانست مدال طلای بازی های قهرمانی آسیا در رشته پاراتکواندو را برای کشورمان به دست آورد.

● سریع ترین مرد ایران در اروپا

حسن تفتیان دومین المپیک خود را در ریو تجربه کرد. او در چنین ایامی برای برگزاری اردوی آمادگی به چند کشور اروپایی ازجمله اسپانیا، فنلاند و آلمان سفر کرد تا خودش را مهیای حضور در المپیک ۲۰۱۶ ریو کند. او پس از آن یک المپیک دیگر را هم تجربه کرد تا به تنه ورزشکار تاریخ دوومیدانی ایران بدل شود که در سه المپیک حضور داشته است.

● نگرانی از کارنامه کاظمی

تیم فوتبال سیاه جامگان مشهد در چنین روزهایی وضعیت خوبی در لیگ برتر نداشت. فرهاد کاظمی، سرمربی این تیم، با مأموریت نجات مشکی ها از سقوط به جمع آن ها اضافه شده بود، اما هفته به هفته می گذشت و خبری از عملیات بقا نبود. رسانه های ورزش مشهد آن روزها نگران این اوضاع بودند و می گفتند کاظمی در چهار هفته به پایان مسابقات چه ید بیضایی دارد و قرار است چگونه مشکی پوشان را از سقوط نجات دهد؛ دغدغه ای که در پایان فصل با پاسخ خوبی روبه رو شد و سیاه جامگان با فرهاد کاظمی در لیگ برتر ماندگار شد.

● ۱ اردیبهشت ۱۳۹۵

روزهای آغازین بهار ۱۳۹۵ با روزهای پرخبری برای ورزش خراسان رضوی بود که با تجربه جام جهانی پس از پایان دوران قضاوت، به نظر می رسید می تواند در فدراسیون و در مسندهای مدیریتی فعالیت کند. اما ۱۰ سال پیش در چنین روزی، چنین تصویری بر هم خورد؛ به شکلی که او برای انتخابات فدراسیون و تصدی پست کارشناس هیئت رئیسه، صلاحیتش احراز نشد تا جامعه فوتبال خراسان رضوی در شوک فرو رود. البته دلیل این احرازنشدن صلاحیت، نداشتن سوابق مدیریتی کافی بیان شد!

● احرازنشدن صلاحیت آقای داور

حسن کامرانی فر یکی از کمک داوران خوش نام فوتبال خراسان رضوی بود که با تجربه جام جهانی پس از پایان دوران قضاوت، به نظر می رسید می تواند در فدراسیون و در مسندهای مدیریتی فعالیت کند. اما ۱۰ سال پیش در چنین روزی، چنین تصویری بر هم خورد؛ به شکلی که او برای انتخابات فدراسیون و تصدی پست کارشناس هیئت رئیسه، صلاحیتش احراز نشد تا جامعه فوتبال خراسان رضوی در شوک فرو رود. البته دلیل این احرازنشدن صلاحیت، نداشتن سوابق مدیریتی کافی بیان شد!

● وقتی تکواندو استان ارج و قرب داشت

تکواندو استان خراسان رضوی سال ها است چراغش خاموش است و تیم یا ستاره ای در سطح اول کشور ندارد. اما در گذشته پاراتکواندو استان چهره های نامداری را به ورزش کشور معرفی

۱۰ سال پیش در چنین روزی بر ورزش مشهد چه گذشت؟

سفر اروپایی تفتیان کارنامه بد کاظمی

ورزش مشهد یک دهه قبل

ورزش مشهد در چند دهه گذشته روزهای خوب و بد زیادی به خود دیده و بی تردید مرور خاطرات این روزها برای هر ورزش دوست خراسانی جذاب است. با این همه، در این بخش که سه شنبه ها چاپ می شود، به سراغ اتفاقاتی می رویم که درست یک دهه پیش در ورزش مشهد در چنین روزهایی رقم خورده است. به این بهانه مروری می کنیم بر سرنوشت تلخ و شیرین ورزش شهرمان.

برای بهترین نمایش در المپیک:

سریع ترین مرد ایران بهار و پایمی رود

پارتیک کشن به آغاز المپیک ۲۰۱۶ ریو رفته بود. تمرینات نمایندگان ایران در این مسابقات جدی می شود. حسن تفتیان، سریع ترین مرد ایران که رکورد دوی صد متر را در مسابقات اخیر آسیایی یک بار دیگر هم جابه جا کرده، قرار است از ۲۰ اردیبهشت به اروپا برود و احتمالاً مقصد او اسپانیا، فنلاند و آلمان خواهد بود.