

املی پوش پدمینتون برای رسیدن به بازی‌های آسیایی رقابت می‌کنند
ورزشکار مشه‌دی
به‌دنبال تک‌سهمیه ناگویا

مژده رنگیان

آیدا عنایتی، پدمینتون باز جوان مشه‌دی، به‌دنبال کسب تک‌سهمیه بانوان ایران در بازی‌های آسیایی ناگویاست. در دوره گذشته بازی‌های آسیایی که به میزبانی هانگژو چین برگزار شد، پدمینتون ایران با دو نماینده در بخش بانوان و مردان شرکت کرد، اما هر دو بازیکن در همان دیدار نخست برابر رقیبانشان شکست خوردند و از دور رقابت‌ها کنار رفتند. حال‌ا در آستانه بازی‌های آسیایی ۲۰۲۶ ناگویا پدمینتون ایران بار دیگر با دو نماینده در این رقابت‌ها شرکت می‌کند. در این میان، دختر ملی پوش پدمینتون مشه‌د نیز یکی از شانس‌های کسب تنها سهمیه این مسابقات در بخش بانوان است. اردوی آمادگی تیم ملی پدمینتون بانوان کشور برای حضور در بیستمین دوره بازی‌های آسیایی ۲۰۲۶ از یکم اردیبهشت آغاز شده و تا پانزدهم این ماه در شهرستان محل سکونت بازیکنان درحال پیگیری است. در فهرست یازده نفره دو پدمینتون باز جوان از خراسان رضوی نیز حضور دارند. آیدا عنایتی و فاطمه احمدزاده‌قاری نمایندگان استان در این تمرینات ملی هستند. در این بین، آیدا عنایتی در کارنامه‌اش نقره و برنز رقابت‌های بین‌المللی سریز جوانان، قهرمانی ایران و دعوت به کمپ المپیک آسیا را دارد و باید دید این ورزشکار جوان مشه‌دی می‌تواند تک‌بلیت ناگویا را به دست آورد یا نه. سیمین مهدوی، سرمربی تیم ملی پدمینتون بانوان، درباره آخرین وضعیت آماده‌سازی این تیم برای حضور در بازی‌های آسیایی ۲۰۲۶ ناگویا اعلام کرده است: به‌زودی یک مرحله مسابقه انتخابی در تهران برگزار خواهیم کرد تا تکلیف نماینده اعزامی به بازی‌های آسیایی ۲۰۲۶ ناگویا مشخص شود. پس از آن و با معرفی بازیکن نهایی به کمیته ملی المپیک، برنامه ما این است که اردوهای متمرکز را در تهران از سر بگیریم. البته اجرای این برنامه‌ها تا حد زیادی به وضعیت کشور بستگی دارد. وی تأکید کرد: واقعیت این است که فاصله ما با قدرت‌های بزرگ پدمینتون آسیا همچنان زیاد است و نمی‌توانیم وعده کسب مدال بدهیم، اما این موضوع به هیچ عنوان به معنای شرکت نکردن یا کم اهمیت بودن این رقابت‌ها نیست. ما باید در این میادین تجربه کسب کنیم و در کنار آن با همه توان برای ثبت بهترین نتیجه ممکن تلاش خواهیم کرد.

تکنیک‌های پزشکی ورزشی
برای آتش‌نشانان

آمار می‌گوید بیش از ۶۰درصد آتش‌نشان‌های حرفه‌ای در طول خدمت خود دست‌کم یک بار دچار آسیب جدی شانه می‌شوند و بیش از ۷۰درصد آن‌ها نشانه‌های اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) را تجربه می‌کنند. شانه شما پیچیده‌ترین مفصل بدن‌تان است و مدام در معرض بلندکردن وزنه‌های ناگهانی، کشیدن مصدوم از زیر آوار و حرکات پرتابی با تجهیزات سنگین است. روابط‌های شانه کم‌کم شل می‌شوند، ماهیچه‌های روتاتور کاف (چهار ماهیچه که شانه را در کاسه نگه می‌دارند) پاره می‌شوند و در نهایت شانه از جادرمی‌رود. اما آسیب جسمی تنها مشکل نیست. دیدن سوختگی، شنیدن فریاد کمک و از دست دادن جان افراد در آتش، ذره‌ذره روان شما را فرسوده می‌کند.

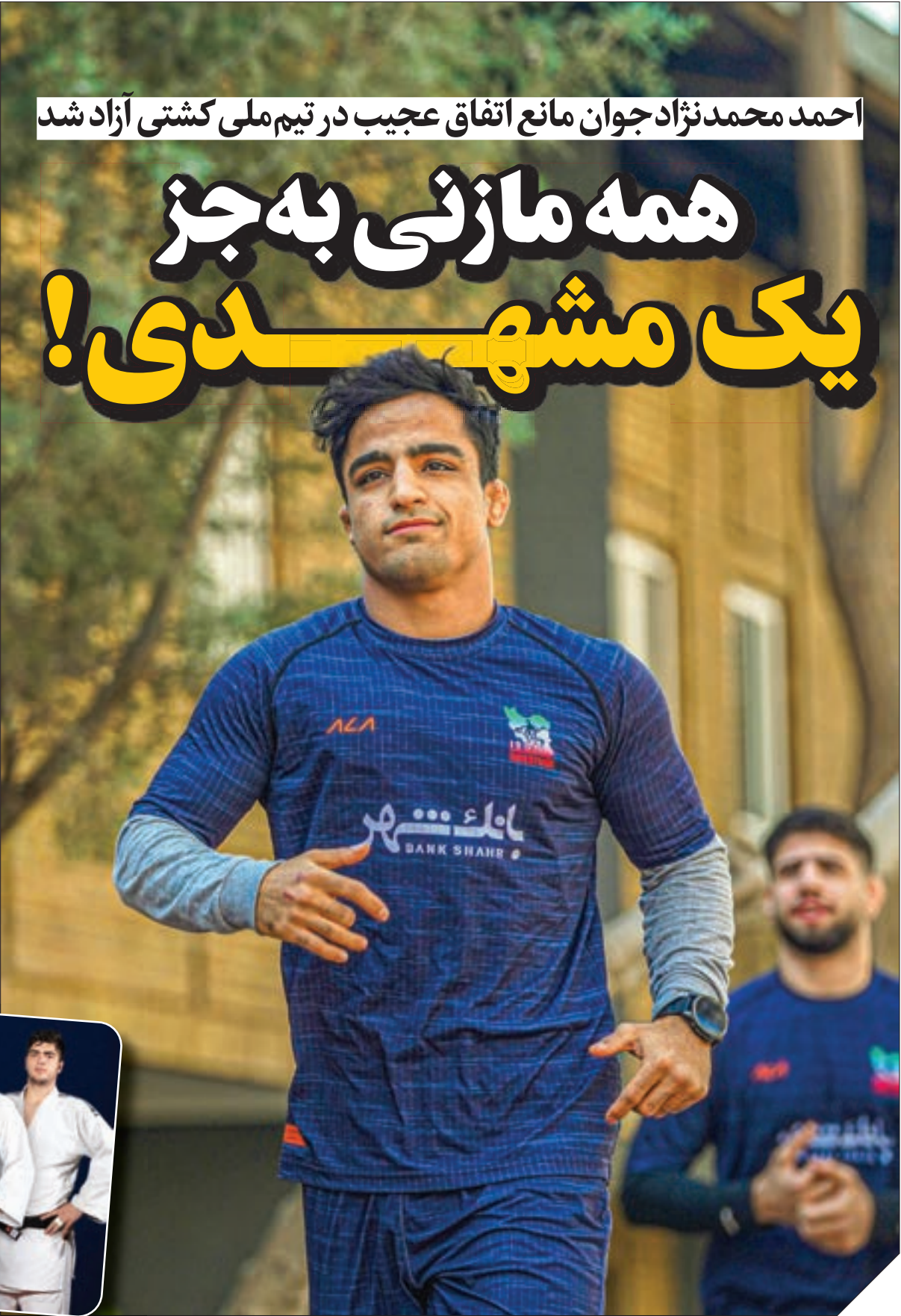
- آسیب شایع آتش‌نشان‌ها سندرم برخورد شانه: درد هنگام بالا بردن دست، خشکی شبانه و ضعف در هل دادن پاگی روتاتور کاف: ناتوانی در بلندکردن حتی یک لیوان آب، صدای تق تق در شانه هنگام خم‌آویدن روی آن استرس پس از سانحه: کابوس شبانه، تحریک‌پذیری شدید، اجتناب از موقعیت‌های مشابه و احساس گناه بازمانده
- راهکارهای طلایی
 ۱. گرم کردن کامل شانه پیش از آغاز شیفت: هر روز صبح ۱۰دقیقه حرکات چرخشی کنترل شده؛ بازوها را به آرامی به جلو و عقب بچرخانید، دست‌ها را به دیوار بچسبانید و آرام به عقب متمایل شوید (کشش بازکننده‌های شانه)، و کشش عرضی (دست را روی سینه بکشید و با دست دیگر نگه دارید). گرم نکردن شانه پیش از عملیات، احتمال پاگی را سه برابر می‌کند.
 ۲. تکنیک صحیح حمل مصدوم: هرگز مصدوم را با بازوهای باز و شانه‌های چرخیده بلند نکنید. مصدوم را به سینه بچسبانید. کمر را صاف نگه دارید، شانه‌ها را پایین و عقب دهید و با پاها بلند شوید. استفاده از تسمه حمل مصدوم (نه بازوهای خالی) را به عنوان یک قانون جدی رعایت کنید.
 ۳. تمرینات ثبات دهنده شانه در ایستگاه: روزی پانزده دقیقه با کش تی‌آرایکس یا دمبل سبک (حداکثر سه کیلوگرم)؛ اسکپشن عقب (شانه‌ها را به عقب و پایین بکشید و پنج ثانیه نگه دارید)، پرس شانه با چرخش خارجی (آرنج‌ها را به بدن بچسبانید، ساعد را به بیرون بچرخانید) و حرکت قایق رانی نشسته (کش تی‌آرایکس را به سمت سینه بکشید و شانه‌ها را منقبض کنید). این حرکات، عضلات عمقی شانه را مانند یک زره محافظ تقویت می‌کند.

■ گردآوری: هیئت پزشکی ورزشی خراسان رضوی

خبر در چرخ روزی

چهاردهم اردیبهشت ۱۳۹۳

تیم ثامن‌الحجج (ع) مشه‌د توانست با کسب عنوان نایب‌قهرمانی لیگ برتر هندبال سهمیه بازی‌های آسیایی را به دست آورد. این موفقیت از آن حیث برای هندبال مشه‌د مهم بود که پس از سال‌هایی که مسابقات هندبال به‌صورت حرفه‌ای و لیگ برتر درآمده بود، تیمی از مشه‌د توانسته بود به بازی‌های آسیایی برسد و این هندبال سبزوار بود که همواره با قهرمانی‌هایش در لیگ برتر به آسیا می‌رسید. البته در همین سال تیم هندبال ثامن‌الحجج (ع) سبزوار چند هفته مانده به پایان مسابقات قهرمان لیگ برتر ایران شد و هردو تیم مجموعه ثامن‌الحجج (ع) خراسان (سبزوار و مشه‌د) توانستند در آن فصل آسیایی شوند.



احمد محمدنژاد جوان مانع اتفاق عجیب در تیم ملی کشتی آزاد شد

همه ما زنی به‌جز یک مشه‌دی!

عکس: محسن بخشنده اهورا را

۲۳۲۲

۲۳شنبه
 ۱۴ اردیبهشت ۱۴۰۵
 ۱۶ ذی‌القعده ۱۴۴۷
 26 05
 SHAHRARANEWS.IR

۲ملی پوش مشه‌دی بایک باخت
درگرن‌داسلم تاجیکستان حذف شدند

ناگامی جودوکاران
در آوردگاه‌دوشنبه

ملی پوشان جودو ایران که پس از شش سال دوری در رقابت‌های گرن‌داسلم شرکت کرده بودند، به‌کار خود در مسابقات تاجیکستان پایان دادند و آماده حضور درگرن‌داسلم قزاقستان شدند. سه جودوکار تیم ملی، باشکست در همان مسابقه اول ازگرونده رقابت‌ها کنار رفتند. تیم ملی ایران از الیاس پرهیزگار در وزن ۸۱-کیلوگرم، امیرعباس چوپان در وزن ۹۰-کیلوگرم و محمدپوریا بناتیان در وزن ۱۰۰+کیلوگرم تشکیل شده بود که با هدایت رشاد ممدوف و مریرگری ایوب رستمی به میدان رفتند، اما هر سه ملی پوش کشورمان باشکست برابر رقیبان‌شان از دور مسابقات کنار رفتند. الیاس پرهیزگار و محمدپوریا بناتیان دو جودوکار مشه‌دی تیم ملی در این مسابقات بودند. رقابت‌های جودو گرن‌داسلم تاجیکستان با حضور ۲۴۰ جودوکار از ۳۴کشور به میزبانی شهر دوشنبه برگزار شد. تیم ملی جودو ایران پس از پایان رقابت‌های تاجیکستان راهی قزاقستان خواهد شد تا در روزهای شانزدهم تا نوزدهم اردیبهشت دومین گرن‌داسلم خود را پشت سر بگذارد.



آویخت تا کادرفنی تیم ملی درباره انتخاب او برای این وزن در مسابقات پیش‌رو تردید نکنند. تیم ملی کشتی آزاد بزرگ‌سالان خود را برای حضور در مسابقات جام تختی، بین‌المللی رنکینگ، بازی‌های آسیایی و رقابت‌های جهانی ۲۰۲۶ آماده می‌کند.

- آینده‌ای که درخشان است علاوه بر احمد جوان، حالا به نظر می‌رسد کشتی خراسان رضوی نسلی طلایی را برای آینده تدارک دیده است. در آخرین دوره مسابقات کشتی آزاد قهرمانی جوانان کشور هفت خراسانی مدال آور شدند و از این بین پنج نفر به تیم ملی دعوت شده‌اند و نفرات اول وزن خود هستند. محمد امین مالداریان در وزن ۴۵ کیلوگرم، امیرعلی راغب در ۴۸ کیلوگرم، بنیامین آشفته در ۵۱کیلوگرم، کپارش ترابی در ۷۱کیلوگرم و امیرعلی فراستی در ۸۰کیلوگرم پنج آزادکار خراسانی جوانی هستند که می‌توانند آینده کشتی استان در رده سنی بزرگ‌سالان باشند. اگر یک نفر از این جمع هم بتواند در سه چهار سال آینده به جایگاه احمد محمدنژاد جوان در تیم ملی بزرگ‌سالان برسد، این پایانی است بر سلطه چندساله کشتی مازندران بر تیم ملی؛ به خصوص سلطه‌ای که امروز بر تیم ملی دارد و از میان ۱۰اوزن، آزادکاران ۹وزن مازنی هستند!

است، از سال ۱۳۵۳ رشته‌های فوتبال، دوومیدانی، پرش ارتفاع و تنیس روی میز را تجربه کرد. سپس با تشویق یکی از دوستانش به نام محمد قدیری، از شهدای رزمی‌کار خراسان، به کاراته روی آورد و یک‌سال نزد استاد حسن حجتیان فنون «کان‌ذن ریو» را فراگرفت. سپس در باشگاه سعدآباد نزد استاد محمد اطهری مشه‌دی شاگردی کرد. از سال ۱۳۶۳ در کلاس‌های کاراته سبک کبکوکشین‌کای دانشگاه پلیس نزد استاد محمد رضا پورمحسنی آموزش دید و علاوه بر آن روزهای پنجشنبه هر هفته تمرینات سبک «کان‌ذن ریو» را نزد استاد محمدرضا عبدالمحم‌دی در باشگاه «سپهر» ادامه داد و گاهی نیز از تجربه استاد آراین‌خو در آکادمی شینتو تهران بهره می‌برد. وی موفق شد سال ۱۳۶۴ کمربند مشکی‌دان یک سبک «کان‌ذن‌ریو» را از استاد آراین‌خو سال ۱۳۶۴ کمربند مشکی‌دان یک سبک کبکوکشین‌کای را از استاد پورمحسنی دریافت کند و از اسفند ۱۳۹۷ کمربند سیاه‌دان ۷ کبکوکشین کاراته ماتسوشیما را به کمر بست. دکتر فدایی دوره‌های مربیرگری و داوری کاراته را سال ۱۳۶۷ در باشگاه پاس شهرپایان تهران زیر نظر استاد احد تن‌زاده و دکتر قنبری، مدرس آناتومی و فیزیولوژی ورزش، با موفقیت به پایان رساند و از سال ۱۳۶۸ در باشگاه فخر تهران در خیابان پیروزی به مربیرگری کاراته پرداخت.

استاد فدایی با عناوینی چون رئیس هیئت کاراته پلیس آگاهی تهران، مربی و رئیس هیئت کاراته پلیس تهران بزرگ از سال ۱۳۷۰ تا ۱۳۷۷ و رئیس هیئت کاراته مراکز آموزش عالی پلیس کشور به جامعه ورزش خدمت کرده است و افزون بر آن با رکاب‌زنی بین برخی شهرهای استان خراسان رضوی و صعود به قتل مختلف داخل و خارج کشور در زمینه ورزش فعالیت می‌کند.

کردستانی‌برود و در وزن ۹۷کیلوگرم هم حسن یزدانی، آزادکار نامدار مازنی، با امیرعلی آذرپیرا مصاف خواهد کرد. در این بین شانس حسن یزدانی، امیرمحمد یزدانی و امیرحسین فیروزپور، هر سه آزادکار مازنی، برای رسیدن به دوبنده تیم ملی بیشتر است و دست‌کم روی کاغذ این سه نفر به شش مازنی در وزن‌های دیگر اضافه می‌شوند تا در عمل ۹وزن از ۱۰اوزن تیم ملی کشتی آزاد در اختیار مازنی‌ها باشد! این وسط فقط احمد محمدنژاد جوان از مشه‌د و استان خراسان رضوی است که با عملکرد خیره‌کننده‌اش جایگاهش در وزن ۶۱کیلوگرم را تثبیت کرده است و رقیبی ندارد. جوان یک‌تنه مقابل کل استان کشتی‌خیز مازندران ایستاده است تا جلوه ۱۵درصد مازنی بودن تیم ملی را بگیرد.

- وزنی که دوقیضه مشه‌دی است

احمد جوان درحالی دوبنده این وزن را از آن خود کرده است که سال‌ها در ۵۷کیلوگرم تلاش کرد، اما هیچ‌گاه به نفر اول وزن خود نرسید و از پوشیدن دوبنده تیم ملی بازماند. اوسرانجام سال گذشته وزن خود را تغییر داد و با آمدن به وزن ۶۱کیلوگرم مسیر مدال‌آوری و رسیدنش به دوبنده تیم ملی را پیدا کرد. او ابتدا یک برنز ارزشمند آسیایی گرفت، سپس در قهرمانی جهان نقره‌ای شد و همین اواخر هم بار دیگر برنز قهرمانی آسیا را بر گردن

نخستین فرزند محمد جعفر فدایی شهری هشتم فروردین ۱۳۴۴ در کوچه جوادیه خیابان طبرسی مشه‌د دیده به جهان گشود. پس از گذران دوره‌های دبستان و راهنمایی، دیپلم اقتصاد را سال ۱۳۶۲ از دبیرستان امیرکبیر مشه‌د دریافت کرد. سال ۱۳۶۳ وارد دانشگاه پلیس تهران و سازمان شهریانی ایران شد و دوره دانشکده افسری و کارشناسی علوم پلیسی و همچنین نخستین دوره تخصصی رسته‌ای پلیس جنایی را در دانشکده تحصیلات تکمیلی این دانشگاه در سال ۱۳۶۷ به پایان رسانید. سال ۱۳۷۳ کارشناسی حقوق قضایی را از دانشگاه تهران و کارشناسی ارشد حقوق جزا و جرم‌شناسی را سال ۱۳۷۸ از دانشگاه آزاد تهران دریافت کرد. سپس سال ۱۳۸۳ در زمره پذیرفته‌شدگان نخستین دوره دکترای جرم‌شناسی و جرم‌یابی مدیریت و پیشگیری از جرائم اجتماعی دانشگاه پلیس قرار گرفت.

سال ۱۳۸۷ برای دریافت دومین مدرک دکترای تخصصی امنیت ملی با گرایش جرم‌شناسی وارد دانشگاه عالی دفاع ملی تهران و دانشکده علوم استراتژیک شد و با ارائه تز دکترای در سال ۱۳۹۴، این دوره را با کامیابی به پایان رسانید. غلامرضا فدایی شهری پس از هفده سال دوری از زادگاه و تحصیل و تدریس در تهران، در سال ۱۳۸۰ به مشه‌د بازگشت و با عنوان رئیس هیئت علمی دانشکده پلیس خراسان آغاز به‌کار کرد و سپس معاونت آموزش همان مرکز آموزش تخصصی را بر عهده گرفت.

وی در همین دوران در دانشگاه فردسی (از ۱۳۸۴) دانشگاه آزاد مشه‌د (از ۱۳۸۸) دانشکده‌های پلیس کشور (از ۱۳۹۰)، دانشگاه آزاد نیشابور (از ۱۳۹۱) به تدریس دروس حقوقی می‌پرداخت. پدرش از پیشکسوتان رشته‌های کشتی پهلوانی و باستانی گناباد بود. غلامرضا که در زادگاه پدری به جمشید مشهور

مرتضی اخوان

تیم ملی کشتی آزاد بزرگ‌سالان کشورمان از هجدهم اردیبهشت وارد مرحله جدید اردوی آماده‌سازی خود خواهد شد و تک ستاره خراسانی و مشه‌دی دعوت شده به این اردو، احمد محمدنژاد جوان، نفر اول و آخر وزن ۶۱کیلوگرم است. جوان که حالا دیگر یک سالی می‌شود عضو ثابت تیم ملی بزرگ‌سالان شده، با عملکردش نشان داده است که کشتی خراسان رضوی حرف‌های بسیاری در سطح کشور برای گفتن دارد. البته نشانه‌های رشد کشتی استان در سطح قهرمان‌پروری فقط به احمد محمدنژاد جوان معطوف نمی‌شود و دعوت پنج آزادکار به تیم ملی کشتی آزاد جوانان که هر پنج نفر از قضا نفرات اول وزن خود هستند نیز شاهدهی بر این مدعاست که در سال‌های آینده با برنامه‌ریزی و حمایت بیشتر هیئت کشتی استان و فدراسیون، مشه‌دی‌ها و خراسانی‌ها احتمالا به قطب جدیدی در کشتی کشور بدل خواهند شد؛ قطعی که دو دهه پیش خاموش شد و حالا گویا دوباره قرار است روی تشک دایره طلایی کشتی کشور سر برآورد.

- جوان علیه کل مازندران تیم ملی کشتی آزاد در ۱۰وزن تمریناتش را از جمعه آغاز خواهد کرد، اما با نگاهی به فهرست نفرات دعوت شده، نکاتی درخور تأمل خواهید دید. در وزن ۵۷کیلوگرم میلاد والی‌زاده، در ۶۱کیلوگرم احمد محمدنژاد جوان، در ۶۵کیلوگرم رحمان عموزاد، در ۷۰کیلوگرم سینا خلیلی، در ۷۴کیلوگرم یونس امامی و امیرمحمد یزدانی، در ۷۹کیلوگرم محمد نخودی، در ۸۶کیلوگرم کامران قاسم‌پور، در ۹۲کیلوگرم امیرحسین فیروزپور و محمدمبین عظیمی، در ۹۷کیلوگرم حسن یزدانی و

درباره غلامرضا فدایی شهری، پیشکسوت کاراته و کوهنوردی خراسان رضوی

رزمی‌کاری که به‌کوه می‌رفت

نام تهران
خراسان
شماره ۲۶۲
۲شماره‌ها

قدمت ورزش نوین در خراسان به اواخر قرن ۱۳خورشیدی برمی‌گردد. در حدود ۱۲۰ساله که از اولین نشانه‌های بروز ورزش‌های نوین در مشه‌د می‌گذرد، صدها ورزشکار در رشته‌های مختلف افتخار آفرینی کرده‌اند. نام‌هایی که برخی از آن‌ها نه تنها در تاریخ ورزش خراسان، بلکه در پهنه ورزش ایران ماندگار شده‌اند. آنچه در ادامه می‌خوانید، معرفی یکی از این صدها بزرگ ورزش خراسان است که به همت و تلاش ستودنی حسن باغبان در شش جلد کتاب ارزشمند دایره‌المعارف نامداران ورزش خراسان گردآوری و تدوین شده است.