



نگاهی به سال شلوغ پارتیرانداز طلایی مشهد در مسیر پارالمپیک ۲۰۲۸ لس آنجلس شاهی، نامزد قهرمان ورزش ایران

مژده رنگیان

بانوی تیرانداز و قهرمان مشهدی، نامزد بخش بانوی ورزش پارالمپیک در جشنواره قهرمان ورزش ایران شد.

جشنواره قهرمان ورزش ایران در سال ۱۴۰۴ با نامزدشدن نسرین شاهی در حال برگزاری است. نسرین شاهی، پارتیرانداز جوان استان، پیش ازاین به عنوان پارتیرانداز برتر سال ۱۴۰۴ انتخاب شده بود. شاهی سال گذشته در مسابقات جام جهانی امارات ۲۰۲۵ توانست باکسب دو مدال طلا و یک نقره، بهترین ورزشکار کاروان ایران باشد. او همچنین در این مسابقات موفق به کسب رکورد ورودی مسابقات پارآسیایی ناگوپا و قهرمانی جهان شد. تمامی ورزشکاران و مربیان و سرپرستان تیم های ورزشی می توانند با ارسال کد ۸۰۲ به سامانه ۲۰۰۰۰۴ به پارتیرانداز مشهدی رای دهند.

اما شاهی سال شلوغ و پرترا فیک را پیش رو دارد. او بازی های پارآسیایی ناگوپا ۲۰۲۶ را در پیش دارد و باید برای کسب سهمیه پارالمپیک لس آنجلس نیز تلاش کند. نسرین شاهی در پارالمپیک ۲۰۲۴ پاریس برای اولین بار حاضر شد، اما به دلیل مشکلی که برای اسلحه اش پیش آمد، اجازه تیراندازی در مسابقات را پیدا نکرد.

حالا مسیر کسب سهمیه پارتیراندازی برای پارالمپیک ۲۰۲۸ لس آنجلس از سه رویداد مهم در سال ۲۰۲۶ آغاز می شود.

نخستین مرحله این مسیر با مسابقات قهرمانی جهان پارتیراندازی در چانگ وون کره جنوبی در شهریورماه آغاز می شود. پس از آن، بازی های پارآسیایی ۲۰۲۶ ایچی- ناگوپا در مهرماه برگزار می شود و سپس جام جهانی پارتیراندازی العین در امارات متحده عربی در دی ماه، دیگر فرصت های اصلی کسب سهمیه در سال ۲۰۲۶ خواهند بود.

در بازی های پارالمپیک ۲۰۲۸ لس آنجلس، رقابت های پارتیراندازی در سیزده ماده برگزار می شود؛ سه ماده در بخش مردان، سه ماده در بخش زنان و هفت ماده آزاد. در مجموع ۱۵۰ سهمیه برای این رشته در نظر گرفته شده است که شامل ۷۵ سهمیه مردان، ۶۰ سهمیه زنان و ۱۵ سهمیه آزاد می شود. سهمیه ها به کمیته های ملی پارالمپیک تعلق می گیرد و نه به ورزشکاران. هر ورزشکار فقط می تواند یک سهمیه برای کشور خود کسب کند. همچنین کسب سهمیه مستقیم منوط به ثبت حداقل استاندارد ورودی تعیین شده در رقابت های انتخابی است. باید دید نسرین شاهی در این رویدادها چند طلای دیگر برای کاروان ایران کسب می کند.

نسخه درمانی برای عکاسان و فیلم برداران

عکاسی و فیلم برداری از بیرون شغلی خلاقانه و پویا به نظر می رسد، اما از منظر پزشکی ورزشی، این حرفه با الگوهای حرکتی نامتعادل و فشارهای مداوم بر سیستم اسکلتی- عضلانی همراه است.

یکی از شایع ترین مشکلات در این افراد، درد گردن و شانه است. عکاسان اغلب سر را کمی به جلو و پایین نگه می دارند تا از ویزور یا نمایشگر استفاده کنند. این وضعیت به مرور زمان می تواند به افزایش فشار بر مهره های گردنی منجر شود. همچنین نگه داشتن دوربین، باعث فشار مداوم بر عضلات شانه و حتی تقارن نداشتن عضلانی بین دو سمت بدن می شود. فیلم برداران نیز به دلیل حمل تجهیزات سنگین تر و استفاده از ابزارهایی مانند دوربین روی شانه، بیشتر در معرض دردهای شانه، کمر و حتی زانو قرار دارند. ایستادن های طولانی و قفل شدن مفاصل در یک وضعیت خاص، می تواند موجب خستگی عضلانی و کاهش گردش خون شود. از طرفی، استفاده مکرر از انگشتان برای تنظیمات دوربین، خطر بروز دردهای مچ و انگشتان را افزایش می دهد.

● چند نکته ساده اما کاربردی

- تغییر مداوم وضعیت بدن:** از ماندن طولانی در یک حالت خودداری کنید. هر ۲۰ تا ۳۰ دقیقه، وضعیت خود را تغییر دهید یا چند قدم راه بروید؛
- کشش گردن و شانه:** حرکاتی مانند خم کردن سر به طرفین، چرخش آرام گردن و کشش عضلات شانه می تواند از تجمع تنش جلوگیری کند؛
- تقویت عضلات مرکزی و شانه:** تمریناتی مانند جمع کردن کتف ها به عقب (اسکاپولار رترکشن) یا استفاده از کش ورزشی برای تقویت شانه، نقش مهمی در پیشگیری از درد دارند؛
- استفاده از تجهیزات کمکی:** به کارگیری سه پایه، مونوپاد یا بند های حمایتی، فشار را از روی دست ها و شانه ها کاهش می دهد؛
- توزیع مناسب وزن:** در صورت استفاده از کیف تجهیزات، آن را به صورت دوطرفه (کوله پشتی) حمل کنید تا از تعادل نداشتن عضلانی جلوگیری شود. در مجموع، توجه به وضعیت بدن و انجام تمرینات اصلاحی ساده می تواند به عکاسان و فیلم برداران کمک کند تا بدون درد و محدودیت، تمرکز خود را بر ثبت لحظه ها حفظ کنند.

■ گردآوری: هیئت پزشکی ورزشی خراسان رضوی



در چنبره روزی
۱۲ اردیبهشت سال ۱۳۶۴، دو تیم ابو مسلم و توربو مشهد در چهارچوب هفته چهارم لیگ دسته اول فوتبال استان به مصاف هم رفتند. این دیدار که مهم ترین بازی این هفته بود، درحالی که تا دقیقه ۵۹، با نتیجه ۲-۲ به نفع ابو مسلم در جریان بود، به دلیل کنار کشیدن تیم توربو در اعتراض به داوری ناتمام ماند. قضاوت این مسابقه برعهده شادروان جمشید بیهقی بود که مجید عطا پور و منوچهر عسگری کمک های او بودند. گل های ابو مسلم تا پیش از نیمه کاره ماندن بازی توسط مرحوم کاظم غیاثیان و سعید صیامی به ثمر رسید.

با انجام ثبت نام جدید انتخابات ریاست هیئت والیبال ورزشی استان دوباره وارد تنور رقابت شد

در پی شکستن طلسم سه ساله!



عکاس: محسن بخشنده امپور را

مرتضی اخوان

حالا دیگر بلا تکلیفی والیبال، به عنوان یکی از پُرمخاطب ترین هیئت های ورزشی، وارد سومین سال خود شده است و در این میان خبر می رسد که ثبت نام انتخابات ریاست این هیئت، انجام شده است؛ هیجان کاذبی که بار دیگر جامعه والیبال استان را دگرگین خود کرده و گمانه زنی ها درباره چند و چون برگزاری این انتخابات و اینکه چه کسی قرار است سکان هدایت والیبال استان را در دست بگیرد، بالا گرفته است.
هیئتی که طی سه سال اخیر بارها تا آستانه برگزاری انتخابات پیش رفت، اما هر بار به دلایلی بعضا واهی و نامشخص این انتخابات برگزار نشد تا کار به جایی برسد که هیئت والیبال استان رکورددار بلا تکلیف ترین هیئت تاریخ ورزش استان شود.

● مسئله ای که ۳ اساله شد
هیئت فوتبال استان تا یک سال ونیم پیش که انتخابات ریاست آن بالاخره به سرانجام رسید، با رکورد یک سال ونیم اداره شدن با سرپرستی، رکورددار بلا تکلیف ترین هیئت ورزشی بود که حالا به لطف والیبال، این رکورد منفی از فوتبال گرفته شد. والیبال استان خراسان رضوی حالا وارد سومین سال بلا تکلیفی خود شده است و هنوز خبری از تعیین ریاست آن نیست. آخرین بار سال ۱۳۹۸ بود که جبار قوچان نژاد ریاست این هیئت را به عهده داشت و بعد از پایان دوره چهار ساله ریاستش بر این هیئت مدتی به عنوان سرپرست بود و بعد هم سکان سرپرستی به ساریرین سپرده شد و تا امروز هنوز انتخاباتی برگزار نشده است. این درحالی است که با هر قانون و تبصره ای، اداره یک هیئت ورزشی با سرپرست در مدت سه سال غیرقانونی است.

● ۷ نامزد برای یک رقابت سخت

اینکه بالاخره انتخابات هیئت والیبال این بار برگزار

درباره محمد حسن قهرمانی، پیشکسوت کاراته استان خراسان رضوی

درخشش روی حلقه و تاقامی

قدمت ورزش نوین در خراسان به اواخر قرن ۱۳ خورشیدی برمی گردد. در حدود ۱۲۰ ساله که از اولین نشانه های بروز ورزش های نوین در مشهد می گذرد، صدها ورزشکار در رشته های مختلف افتخار آفرینی کرده اند. نام هایی که برخی از آن ها نه تنها در تاریخ ورزش خراسان، بلکه در پهنه ورزش ایران ماندگار شده اند. آنچه در ادامه می خوانید، معرفی یکی از این صدها بزرگ ورزش خراسان است که به همت و تلاش ستودنی حسن غباغبان در شش جلد کتاب ارزشمند دایرة المعارف نامداران ورزش خراسان گردآوری و تدوین شده است.

غیرقانونی است. البته سلاطین می تواند تا روز انتخابات از سرپرستی استعفا کنند و نامزد انتخابات باشد، اما آنچه مشهود است، اگر قرار است این اتفاق بیفتد، سرپرست باید همین حالا استعفا کند تا سرپرست جدید مقدمات برگزاری انتخابات را فراهم کند، نه اینکه سرپرست کنونی که خود نامزد است، تیم انتخابات را بچیند! مسئله ای که می تواند شائبه انگیز باشد؛ اما به جز سلاطین، احمد کیفی و علی سعادت مند هم در این انتخابات ثبت نام کرده اند. این دو قبلا سابقه ریاست هیئت های نجات غریق و وودومدانی را داشته اند.

● ۲۲ مدیر در کنار ۲ والیبالی
در مدیریت نامدار کنونی که برای این انتخابات ثبت نام کردند، مهدی اسلامی شهر مشهد و علیرضا قاضی هستند؛ یکی عضو شورای اسلامی شهر مشهد و دیگری معاون استاندار. حالا اینکه چطور این عزیزان با مشغله های کاری زیاد می خواهند به والیبال استان سامان دهند، مسئله ای است که حتما به آن فکر کرده اند. هدایت میهن دوست، داوود بازنشسته والیبال و جبار قوچان نژاد، شاید والیبالی ترین نامزد های این انتخابات هستند که قوچان نژاد هم اکنون رئیس سازمان لیگ فدراسیون والیبال هم هست و سال ها ریاست این هیئت و سرمیرگری تیم های استان در لیگ برتر را به عهده داشته است و شاید بیش از همه نامزدها چم و خم والیبال استان را بدانند.

● فعال، غیرفعال شد

مهدی فعال، سرپرست اسبق هیئت والیبال استان که دفعه آخر برای انتخابات هیئت والیبال استان نامزد

محمد حسن اولین فرزند پدري كشوارز و مادري خانه دار، ۱۰ مرداد ۱۳۳۸ در مشهد متولد شد. وارد دبستان طاهر، راهنمایی ۱۵ بهمن و دبیرستان شاهرضا شد و با دریافت دبلیم به تحصیل پایان داد. سال ۱۳۵۸ خدمت سربازی را در بیرجند آغاز کرد و چهارده ماه از خدمتش را در مشهد پشت سر گذاشت. سه سال بعد ازدواج کرد که حاصلش دو فرزند است. سال ۱۳۶۲ راهی شهر لودیانا ایالت پنجاه هندوستان شد و یک سال در این کشور اقامت داشت. سال ۱۳۴۹ ورزش را با ژیمناستیک آغاز کرد و زیر نظر زنده یاد استاد علی یزداد آموزش دید، سپس از هدایت استاد جلیل جاوید بهره مند شد. در ادامه سراغ ورزش های رزمی رفت. ابتدا لباس کونگ فو به تن کرد و نزد اساتید درخی و حسین آبادی آموزش دید. سال ۱۳۵۷ به سراغ کاراته رفت و در باشگاه طاهری نزد استاد حسن حجتیان و حسن پرزور شاگردی کرد. در ادامه در باشگاه های مولن روز، باستور ریوکن به تمرین پرداخت. استاد قهرمانی کلاس آموزشی خود را تحت نظارت استاد حجتیان دایر کرد و بعد با استاد محمد اطهری نیا و محمد مشهدی به طور مشترک باشگاه سانچین راگشود و در باشگاه های قدس، تختی، ۲۲ بهمن و شهرداری به آموزش علاقه مندان پرداخت. استاد قهرمانی در زمان آموزش در هندوستان باشگاهی دایر کرد و به علاقه مندان آموزش می داد. وی کمربند سیاه دان یک کان ذن ریو را آذر سال ۱۳۶۲. کمربند سیاه دان ۴ را از استاد «کیگو آبه» در دی ماه سال ۱۳۷۳، دان ۴ شوتوکان SKI را مهر ۱۳۷۶ و

.....

اعلام فهرست نفرات دعوت شده به اردوی تیم ملی جودوی جوانان سهم خراسان کم شد!

سرمربی تیم جودوی جوانان اسامی نفرات دعوت شده به اردو برای برگزاری رقابت های انتخابی را اعلام کرد.
ملی پوشان جوان ایران خود را برای حضور در مسابقات آسیایی و المپیک داکار آماده می کنند. دور جدید تمرینات تیم جودوی جوانان ایران از روز سه شنبه ۲۲ اردیبهشت با ورود ملی پوشان دعوت شده آغاز خواهد شد و روز چهارشنبه با برگزاری رقابت های انتخابی، تکلیف جودوکاران باقی مانده در اردو مشخص خواهد شد.
باتصمیم رشاد ممدوف، سرمربی تیم جودوی جوانان ایران، رقابت های انتخابی روز چهارشنبه برگزار خواهد شد و تمرینات اردو نشینان منتخب از روز پنجشنبه در تهران آغاز خواهد شد.
در این میان نکته جالب توجه، کاهش سهم خراسان رضوی از حضور جودوکاران جواشن در اردوی تیم ملی است. جودوی خراسان در اردوی قبلی هفت جودوکار، رادررده سنی جوانان در اردوی تیم ملی داشت و بیشترین سهم رایه خود اختصاص داده بود؛ درحالی بود؛ این بار فقط چهار جودوکار امیرعباس رحیمی، شیرزاد اعتمادی، امیرحسین شهیدی و محمدپوریا بنائیان به اردو فراخوانده شدند. این در حالی است که استان تهران با ۱۰ جودوکار، بیشترین سهم را در این اردو دارد.

شده بود، گویا این بار برای ثبت نام اقدام نکرده است. فعال درحالی این بار جلو نیامده که دفعه قبل هم رزمیه هایی بود که قوچان نژاد که خود ریاست سازمان لیگ را به عهده دارد، برای پوشش فعال به میدان آمده و روز انتخابات به سود او کنار می کشد، اما این بار گویا قضیه وارونه شده و فعال از همین ابتدا خودش را کنار کشیده است تا قوچان نژاد شانش را برای ریاست هیئت والیبال استان امتحان کند.

● به هوشی توجه نکند؛ والیبال خسته است
با همه این اوصاف و هیجان کاذبی که والیبال استان را فرا گرفته، نامزد های این انتخابات و البته رهنایت کسی که سکان هدایت والیبال استان را به عهده می گیرد، باید بدانند که والیبال خراسان رضوی این روزها اصلا حال خوبی ندارد. تیم داری نکردن در لیگ برتر، دسته یک و حتی دسته دوم، خود فقدان بزرگی است که والیبال استان از آن رنج می برد؛ حتی والیبال استان این روزها نماینده چندانی هم در میان بازیکنان لیگ برتری ندارد و به نظر مسیر ستاره ساری آن هم با اختلال روبه رو شده است. از طرفی والیبال استان در ده های پایه نیز چند سالی است که هیچ دستاورد یا تلاش موفقی در سطح کشور نداشته است و اصلا کسی نمی داند در این والیبال چه خبر است!؟ پس بهتر است نامزد های ریاست هیئت والیبال استان از همین حالا به فکر اعلام رسمی برنامه های قوی برای نجات والیبال از این وضعیت باشند تا اعضای مجمع به آن ها اعتماد کنند و سکان هدایت والیبال استان را برای چهار سال حیاتی به آن ها بسپارند.

دان ۸ IKD شوتوکان را دی ماه سال ۱۳۹۷ دریافت کرده است. او دوره های مقدماتی داوری ژیمناستیک، مربیگری درجه ۲ ژیمناستیک، داوری کاراته را سال ۱۳۷۰، مربیگری بین المللی کاراته را زیر نظر کمیته مدرسین ووکو در تهران سال ۰۶، مربیگری عملی سبک و ادوریو را زیر نظر استاد «آراکاوا» در اصفهان و مربیگری درجه عملی زیر نظر رئیس کمیته فنی کاراته اروپا و نایب رئیس کمیته فنی فدراسیون جهانی کاراته را سال ۷۴ در اصفهان و مربیگری عملی را سال ۷۴ در اصفهان و مربیگری درجه عملی زیر نظر رئیس کمیته فنی کاراته اروپا و نایب رئیس کمیته فنی فدراسیون جهانی کاراته و دوره داوری ممتاز ملی را سال ۱۳۷۷ در اصفهان به پایان رسانده است. وی می گفت: سال ۱۳۵۷ به این نتیجه رسیدم که تکنیک های کونگ فو علمی نیست و البته هنوز هم پس از سال ها این نقایص وجود دارد، برای همین کاراته را انتخاب کردم و رفتم نزد استاد حسن حجتیان. ایشان گفت کلاس میای باید از کمربند سفید شروع کنی. پذیرفتم و تمرین شروع شد. پس از دوران آموزشی خدمت سربازی به مشهد آمدم و سال ۱۳۵۸ اولین کلاس خودم را با نظارت استاد حجتیان در آموزش و پرورش دایر کردم. در دوران ورزشم استاد حسن حجتیان برایم زحمت زیادی کشیدند و از محضر اساتید دیگری چون جمشید جمشید آربن خو و آقامیری نیز استفاده کرده ام.

از مهم ترین افتخارات وی می توان به این موارد اشاره کرد: قهرمانی مسابقات کاراته استان به سال ۱۳۶۴ و قهرمانی تیمی کاراته چند جانبه تاجیکستان به سال ۱۳۷۴.