

فوتسالیست مشهدی به اولین اردوی انتخابی تیم ملی فوتبال زنان دعوت شد. اولین اردوی انتخابی تیم ملی فوتبال زنان از ۲۷ تا ۲۸ اردیبهشت در مرکز ملی فوتبال برگزار می شود که شهزاد مظفر، سرمربی تیم ملی فوتبال زنان، اسامی بازیکنان دعوت شده به اردور اعلام کرد. محدثه راستگو تنها بازیکن دعوت شده از خراسان رضوی در این دوره است.

رقابت ۲ بدمیتون باز استان برای بلیت آسیایی

دو بازیکن خراسانی در مسابقات انتخابی تیم های ملی بدمیتون برای رسیدن به بلیت آسیایی رقابت می کنند. مسابقات انتخابی تیم های ملی بدمیتون بانوان برای حضور در بازی های آسیایی ناگویا ۲۰۲۶ از ۲۰ تا ۲۳ اردیبهشت در مشهد برگزار می شود. این رقابت ها با هدف شناسایی و انتخاب نفرات برتر تیم های ملی برای حضور در بازی های آسیایی ناگویا ۲۰۲۶ برگزار خواهد شد و ملی پوشان منتخب استان های مختلف کشور در دو بخش بانوان و آقایان به مصاف یکدیگر می روند. در بخش بانوان، این مسابقات از ۲۰ تا ۲۳ اردیبهشت در قزوین برگزار می شود و فاطمه احمدزاده و آیدا عنایتی از خراسان رضوی در کنار هشت بازیکن دیگر از تهران و زنجان به رقابت خواهند پرداخت. این مسابقات با ارزیابی کادر فنی تیم های ملی نقش تعیین کننده ای در انتخاب ترکیب اعزامی ایران به بازی های آسیایی ناگویا ۲۰۲۶ خواهد داشت.

۸ بانوی بسکتبالیست در اردوی ناگویا

هشت بانوی خراسانی به هشتمین مرحله اردوی تیم ملی بسکتبال بویلچر دعوت شدند. اردوی تیم ملی بسکتبال بویلچر بانوان برای حضور در بازی های پارا آسیایی ناگویا ۲۰۲۶ از ۲۴ اردیبهشت ماه به مدت ۱۰ روز در زنجان برگزار می شود. رقیه صالحی، مهدیه روحانی، فاطمه مولایی، نادیه بلوچی، سیمین مظفری اظهر، فتنه پورآ، مهسا سعادت زیدانلو و هستی همایونی، هشت ورزشکار خراسان رضوی در این تمرینات هستند.

گردن درد موبایلی  
بلای آرام نسل خمیده

اگر همین حالا به وضعیت بدنتان دقت کنید، احتمالاً سرتان چند سانتی متر جلوتر از شانه هاست؛ نتیجه ساعت ها خیره شدن به موبایل. «گردن درد موبایلی» از همین عادت ساده شروع می شود. در حالت طبیعی، سر حدود پنج کیلوگرم وزن دارد، اما وقتی آن را به جلو خم می کنید، فشار وارد بر مهره های گردن تا چند برابر افزایش پیدا می کند؛ فشاری که به مرور عضلات را خسته می کند، دیسک ها را تحت فشار قرار می دهد و ستون فقرات را از فرم طبیعی خارج می کند.

اعلامش را بشناسید

سفتی گردن، درد بین کتف ها، سردرد های پشت سری و حتی گزگز دست ها، اگر این روند ادامه پیدا کند، ممکن است به صاف شدن قوس گردن و فرسایش زودرس مهره ها برسد؛ اما خبر خوب این است که با چند اصلاح ساده و چند حرکت ورزشی، می شود جلوی این چرخه را گرفت.

اصلاح فوری در عادت ها

- اول، موبایل را تا سطح چشم بالا بیاورید، نه اینکه سر را پایین ببرید.
- دوم، هر بیست دقیقه، بیست ثانیه به روبه رو نگاه کنید و گردن را رها کنید.
- سوم، نشستن تکیه دار؛ پشتتان را به صندلی یا دیوار چسبانید تا گردن مجبور به جبران نشود.

۳ حرکت اصلاحی طلایی برای گردن

- چانه به داخل: صاف بنشینید یا بایستید. چانه را آرام به سمت داخل بکشید (بدون خم کردن سر به پایین)، انگار می خواهید پشت گردن را بلندتر کنید. پنج ثانیه نگه دارید، ۱۰ بار تکرار. این حرکت، عضلات عمقی گردن را فعال می کند و سر را به خط طبیعی برمی گرداند؛
- کشش عضله دوزنقه ای (کنار گردن): روی صندلی بنشینید، با دست راست، سر را به آرامی به سمت راست خم کنید تا در سمت چپ گردن کشش حس شود. پانزده ثانیه نگه دارید، سپس سمت دیگر. این تمرین، سفتی ناشی از کار طولانی با موبایل را آزاد می کند؛
- جمع کردن کتف ها: صاف بایستید، شانه ها را به عقب و پایین بکشید (انگار می خواهید چیزی را بین کتف ها نگه دارید). پنج ثانیه نگه دارید، پانزده بار تکرار. این حرکت، قوز پشت را اصلاح می کند و فشار را از گردن برمی دارد.

گردآوری: هیئت پزشکی ورزشی خراسان رضوی



**در چنبره روزی**  
۲۲ اردیبهشت سال ۱۳۶۲ تیم فوتبال ابومسلم، قهرمان سومین دوره مسابقات جام شهدای بابل شد. این مسابقات که در سال های تعطیلی لیگ سراسری از کیفیت خوبی برخوردار شده بود، در این سال با حضور هشت تیم، دو تیم تهرانی و شش تیم شهرستانی، در شهر بابل استان مازندران برگزار شد. در دیدار فینال تیم ابومسلم موفق شد تیم تهرانیچوان را با نتیجه ۲ بر ۱ مغلوب کند. محمد اعظم و محمدنژاد، زندگان گل های مشکی پوشان بودند؛ ضمن اینکه عنوان آقای گلی مسابقات به سعید صیامی با چهار گل زده رسید. کاپیتان ابومسلم در این مسابقات اکبر میثاقیان بود و هدایت مشکی پوشان مشهدی را سید مهدی غیاتی برعهده داشت. مرتضی اعتمادی، دروازه بان ابومسلم، نیز در پایان مسابقات به عنوان بهترین سنگربان جام معرفی شد.

بهر روز عظیمی با گهرزمین سیرجان به توافق رسید

زوج مشهدی در کویر

بهر روز عظیمی، ملی پوش مشهدی، با قراردادی سه ساله به تیم گهرزمین سیرجان پیوست. در طول بهار، سیرجانی ها به همه فهماندند که برای رسیدن به خواسته های خود تمامی تحفه های نقل و انتقالاتی را به خدمت خواهند گرفت. از همین رو، معامله بهروز عظیمی، هدف شماره یک، صبح دیروز نهایی شد و ستاره بیست و چهار ساله، آخرین و مهم ترین خرید کهنکشانان ها در مارکت پیش فصل خواهد بود تا او نیز سهم بزرگی در پروژه بلند پروازانه سیرجانی ها برای رقابت های فصل پیش رو داشته باشد. عظیمی با وجود اینکه سه فصل رؤیایی را از لحاظ کیفیت عملکرد فردی با پیراهن لاله های نارنجی پشت سر گذاشت، اما هرگز طعم قهرمانی را با تیریزی ها نچشید و امیدوار است با انتقال به سیرجان، به همراه این تیم نخستین دستاورد باشگاهی اش را تجربه کند. آمار و ارقام این سالی باز برجسته در فصل گذشته، اهمیت خرید او را به تصویر می کشد؛ بهروز در ۲۲ مسابقه ای که به میدان رفت، روی ۳۵ گل مسی ها تعیین گذار بود؛ بیست گل به ثمر رساند تا سومین گل زن برتر لیگ شناخته شود و همچنین با ارسال پانزده پاس گل، تأثیرگذارترین بازیکن فصل لقب گرفت. زوج طبیعی و عظیمی در خط جلو و پشت سر آن ها، آقابور و اولاد قباد، بدون شک یکی از ترسناک ترین اسکواد های تاریخ باشگاهی راشکل می دهد.



گزارش شهرآر و ورزشی از اردوی مشترک تیم ملی کشتی آزاد بزرگ سالان و نوجوانان که این روزها در مشهد در حال برگزاری است

روز شلوغ تیم ملی در خانه استاد توکل

اتفاقی که می تواند فرصت تهنه به تهنه شدن طلایی را در اختیار مشهدی ها بگذارد تا از کنار هم تمرینی شدن با فوق ستاره های تیم ملی بزرگ سالان کسب تجربه کنند. به عنوان مثال وقتی یک آزادکار جوان مشهدی با پادشاه سنگین وزن جهان، امیرحسین زارع، تمرین کند، بی تردید چیزهای زیادی از او خواهد آموخت.

۳ وزن غایب

تیم ملی کشتی آزاد بزرگ سالان با نفرات اول هفت وزن از ۱۰ وزن این رشته ورزشی به مشهد آمد. در وزن ۵۷ کیلوگرم میلاد والی زاده، در ۶۱ کیلوگرم احمد محمدنژاد جوان، در ۶۵ کیلوگرم رحمان عموزاد خلیلی، در ۷۰ کیلوگرم سینا خلیلی، در ۷۴ کیلوگرم یونس امامی و امیرمحمد یزدانی، در ۷۹ کیلوگرم محمد نخودی، در ۸۶ کیلوگرم کامران قاسم پور، در ۹۲ کیلوگرم امیرحسین فیروزپور و محمدمبین عظیمی، در ۹۷ کیلوگرم حسن یزدانی و امیرعلی آذریپیرا و بالاخره در ۱۲۵ کیلوگرم امیرحسین زارع، کشتی گیرانی بودند که به اردو فراخوانده شدند؛ اما به صلاحدید درستکار، سرمربی تیم ملی، نفرات اوزان ۹۲، ۹۷ و ۱۲۵ کیلوگرم چون باید رقابت انتخابی برگزار کنند، به مشهد نیامدند. به عبارتی الان فقط آزادکاران سایر اوزان در مشهد حاضرند. بدین ترتیب حسن یزدانی، امیرعلی آذریپیرا، امیرحسین فیروزپور، محمدمبین عظیمی، یونس امامی و امیرمحمد یزدانی به مشهد نیامدند.

عامل، مربی افتخاری همیشه

هادی عامل، گزارشگر مشهدی نام آشنای دنیای

مرتضی اخوان  
سوت پایان یک دقیقه تمرین پُرفشار کار کردن دست ها را که مربی می زند، آزادکاران ملی پوشی که هر کدام روی تشک کشتی برای خودشان برابر حریفان یلی هستند، از خستگی به زمین می افتند. نفس هایشان به بلندای تاریخ است و مریبان بالای سرشان راه می روند و از آن ها می خواهند تا تنفس عمیق کنند. این فقط بخشی از سختی تمرینات تیم ملی کشتی است؛ سختی که شاید پیش ترها در کلیپ های تمرین هواری آزادکاران بزرگ سالان کشورمان روی تپه های داوودیه تهران دیده بودیم، این بار در سالن خانه کشتی استان خراسان رضوی پیش چشم هایمان بود. اینجا اردوی تیم ملی کشتی آزاد بزرگ سالان و نوجوانان ایران است؛ خانه کشتی استاد حمید توکل، مشهور به خانه کشتی استان خراسان رضوی. جایی که روی سه تشک آزادکاران یک ساعت و نیم پُرفشار تمرین می کنند تا خودشان را برای میدان های بزرگ آسیایی و جهانی آماده کنند.

مشهد، میزبان جذاب اردوهای ملی  
شهر مشهد از دیرباز همیشه میزبان جذابی برای اردوی تیم های ملی رشته های مختلف ورزشی بوده است؛ جذابی که هم به خاطر وجود بارگاه مطهر رضوی و هم به سبب زیرساخت های خوب و هتلینگ مناسب بوده است. تیم ملی کشتی آزاد نوجوانان و بزرگ سالان هم چند روزی است که برای برپایی اردویی به مشهد آمده و روز گذشته بزرگ سالان و نوجوانان به تدبیر کمیته فنی تیم های ملی فدراسیون کشتی در سالن خانه کشتی استاد حمید توکل مشهد گرد هم آمدند تا تمرین مشترکی را داشته باشند. این درحالی است که قرار است آزادکاران هر دوره سنی به مدت دو هفته در مشهد باشند و اردویشان به صورت جداگانه، بزرگ سالان در خانه کشتی و نوجوانان در سالن اختصاصی باشگاه کشتی معینی پور مشهد در بولوار توس برگزار شود. اسپانسر اردوی تیم ملی بزرگ سالان،

تنه طلایی برای مشهدی ها  
برگزاری اردوی تیم ملی کشتی آزاد بزرگ سالان در مشهد فرصت مناسبی برای کشتی گران مشهدی بود تا بتوانند با کسب اجازه از کادر فنی تیم ملی و هماهنگی مریبان بومی در سالن حاضر شوند و تمرینات فوق ستاره های تیم ملی را ببینند؛ اما تا دیر بزمان درستکار، سرمربی تیم ملی کشتی آزاد، در این میان فرصت طلایی تر را در اختیار آزادکاران مشهدی قرار داد. با تدبیر کادر فنی تیم ملی بزرگ سالان در این اردو، در هر وزن فقط یک ملی پوش به مشهد آمد. به عبارتی نفرات اصلی هر وزن به مشهد آمدند و برای تمرین از حریفان تمرینی مشهدی استفاده شد؛

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

تصمیم گیری دادگان برای والیبالیست استان!



**ورزش مشهد در چند دهه گذشته روزهای خوب و بد**  
زیادی به خود دیده و بی تردید دوره 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.

**حضور خراسان رضوی در لیگ برتر یادآورنده**  
شکل والیبالیست های خراسان رضوی در لیگ برتر یادآورنده

- ۲۲ اردیبهشت ۱۳۹۵  
ورزش مشهد روزهای سختی را در اردیبهشت ماه ۱۳۹۵ پشت سر می گذاشت؛ روزهایی که گاه به تلخی می گرایید و گاه به یک باره طعم شیرینی را به کام ورزش دوستان استان می نشاندد. در روزهایی که مسئله بقای سپاه جامگان در لیگ برتر، فکر و ذکر اول ورزش دوستان استان بود، ستاره جودوی استان درگنداسلم آذریپاجان ناکام بود و والیبالیست استان هم درگیر و دار پیدا کردن اسپانسرشی شایسته برای فصل آینده لیگ برتر بود؛ به شکلی که در این زمان بازار شایعات روزیاریاری می هم داغ بود.
- اتحاد همگانی برای سپاه جامگان  
تیم فوتبال سپاه جامگان مشهد در نخستین سال حضورش در لیگ برتر با خطر سقوط دست و پنجه نرم می کرد؛ جایی که شاگردان فرهاد کاظمی در هفته پایانی لیگ برتر باید با شکست ملوان در لیگ باقی می ماندند و همه چیز دست خودشان بود. مسئله ای که به شکل تحسین برانگیز موجب اتحاد همگانی جامعه ورزش استان برای بقای سپاه جامگان شد و این تیم مشهدی که پیراهن مشکی و قرمز ابومسلم را به تن می کرد، با حمایت هواداران و البته تلاش مسئولان با برتری مقابل ملوان، لیگ برتری ماند. سپاه جامگان در شرایطی لیگ برتر ماند که کمتر کسی تصورش را می کرد مردان فرهاد کاظمی از منجلی که در آن گیر افتاده بودند، خارج شوند؛ اما با معجزه فوتبال، این اتفاق رقم خورد.
- محبوب روبه افول  
جواد محبوب، جودوکار مشهدی، بعد از پشت سر گذاشتن دورانی خوب و کسب مدال های آسیایی و جهانی، در مسابقات گرندها اسلم با کو عملکرد خوبی نداشت تا عملاً وارد دوران افول ورزشی خود شود. او با از دست دادن امتیازات این مسابقات در رنکینگ، شانس های کسب سهمیه المپیک هم برای او کم و کمتر شد.