

تیم برای اتلون بانوان خراسان رضوی عنوان سوم رقابت های قهرمانی کشور و انتخابی تیم ملی را در رده نوجوانان کسب کرد. مسابقات برای اتلون منقطع قهرمانی کشور و انتخابی تیم ملی بانوان در رده های سنی نونهالان و نوجوانان، با حضور بیش از صد ورزشکار از پانزده استان کشور به میزبانی استان سمنان و در شهر سرخه برگزار شد. در این رقابت ها ورزشکاران در مسافت سوپراسپرینت شامل ۳۷۵ متر شنا، ۹ کیلومتر دوچرخه سواری و ۵/۲کیلومتر دو، با یکدیگر به رقابت پرداختند. در پایان رقابت های تیمی رده سنی نوجوانان، تیم خراسان رضوی با ترکیب فرنوشا خسروانی، نازنین مدیر و سوفیا فخاری و با ثبت زمان ۰۸:۲۰:۱۴ موفق شد مقام سوم کشور را به دست بیاورد و بر سکوی این دوره از مسابقات بایستد. هدایت تیم خراسان رضوی در این رقابت ها بر عهده رضیه رضایی به عنوان مربی بود و فاطمه حسن پور نیز سرپرستی تیم را بر عهده داشت. ازسوی دیگر، مهناز حقانی، تنهااور بین المللی برای اتلون خراسان رضوی، به عنوان نماینده فنی مسابقات قهرمانی کشور بانوان و انتخابی تیم ملی انتخاب شد.

خراسانی ها در اردوهای تیم ملی فوتسال دختران

سه خراسانی در فهرست شهزاد مظفر در اردوی دوم انتخابی تیم ملی فوتسال بانوان حضور دارند. اردوی انتخابی تیم ملی فوتسال بانوان طی دو مرحله در مرکز ملی فوتبال در حال برگزاری است. پس از پایان مرحله اول با حضور یک خراسانی، نفرات جدید در اردوی دوم حاضر شدند تا کادر فنی با بررسی عملکرد بازیکنان، برترین ها را برای حضور در اردوهای اصلی تیم ملی دعوت کند. در این اردو که تا ۳۰ اردیبهشت ماه ادامه خواهد داشت، آرزو کریمی، فاطمه ایمانی و فهیمه کنیری، سه خراسانی دعوت شده هستند. همچنین نخستین اردوی انتخابی تیم فوتسال دختران جوان از ۳۱ اردیبهشت تا ۳ خرداد۱۴۰۵ در مرکز ملی فوتبال برگزار می شود که هدایت این تیم را فاطمه شریف، سرمربی مشهدی تیم فوتسال دختران، برعهده دارد.

رقابت دختران کمتر از ۱۴ سال در یادواره مدرسه میناب

مسابقات فوتسال ویژه دختران مشهدی کمتر از چهارده سال «یادواره فرشتگان مدرسه شجره طیبه میناب»، با حضور نوزده تیم از روز شنبه ۲۶ اردیبهشت ماه در سالن ورزشی مادر و کودک مشهد آغاز شد. این رقابت ها در قالب سه گروه پنج تیمی و یک گروه چهار تیمی برگزار می شود و به مدت هفت روز، همه روزه از ساعت ۱۵تا۲۲ ادامه خواهد داشت. این دوره از مسابقات در ابتدا قرار بود در چارچوب پنجمین المپیاد ورزشی رمضان مشهد برگزار شود، اما در پی حمله صهیونی آمریکایی به کشورمان، از تقویم رسمی المپیاد رمضان خارج شد.

آب یا کافئین؟ آب لطفا

بسیاری از ورزشکاران تصور می کنند خستگی عصرگاهی فقط نتیجه تمرینات سنگین است، اما در بسیاری از مواقع علت اصلی، به تغذیه، کم آبی و ریکاوری ناقص برمی گردد. بدن ورزشکار حتی اگر حرفه ای نباشد، در طول روز انرژی زیادی مصرف می کند و اگر این انرژی به درستی جایگزین نشود، افت عملکرد در ساعات عصر کاملا طبیعی خواهد بود. یکی از مهم ترین دلایل بی حالی عصرگاهی در ورزشکاران، کم آبی بدن است. در روزهای گرم، بدن هنگام تمرین مقدار زیادی آب و املاح از دست می دهد. مشکل اینجاست که بعضی ورزشکاران فقط هنگام تمرین آب می نوشند و در بقیه ساعات روز به مصرف مایعات توجه کافی ندارند. نتیجه این کم آبی می تواند خستگی عضلانی، کاهش تمرکز، افت توان بدنی و حتی افزایش احتمال گرفتگی عضلات باشد. تغذیه نامناسب بعد از تمرین هم نقش مهمی در افت انرژی دارد. بعضی ورزشکاران بعد از فعالیت ورزشی مدت زیادی چیزی نمی خورند یا فقط سراغ خوراکی های شیرین می روند؛ در حالی که بدن بعد از تمرین برای بازسازی انرژی و ریکاوری عضلات به ترکیبی از آب، کربوهیدرات مناسب و مواد غذایی سبک نیاز دارد. حذف وعده بعد از تمرین یا مصرف فست فود و نوشابه می تواند احساس خستگی را تا ساعات عصر بیشتر کند. کمبود خواب هم یکی از عوامل پنهان افت عملکرد ورزشکاران است. خواب ناکافی باعث می شود بدن فرصت کافی برای ترمیم عضلات و بازپایی انرژی نداشته باشد. ورزشکاری که شب ها دیر می خوابد یا خواب با کیفیتی ندارد، معمولا در ساعات پایانی روز دچار افت تمرکز و بی حوصلگی می شود؛ حتی اگر تمرینش حرفه ای و منظم باشد.

از طرف دیگر، بعضی ورزشکاران برای مقابله با خستگی به نوشیدنی های انرژی زا یا مصرف زیاد قهوه روی می آورند. این نوشیدنی ها شاید به طور موقت حس بیداری ایجاد کنند، اما در بسیاری از موارد بعد از مدت کوتاهی باعث افت انرژی بیشتری می شوند و حتی می توانند کیفیت خواب شب را هم کاهش دهند. متخصصان پزشکی ورزشی توصیه می کنند ورزشکاران برای جلوگیری از خستگی عصرگاهی، مصرف آب را فقط به زمان تمرین محدود نکنند، وعده غذایی سبک و مناسب بعد از ورزش داشته باشند و خواب شبانه را بخشی از برنامه تمرینی خود بدانند. بدن ورزشکار فقط با تمرین قوی تر نمی شود؛ ریکاوری، تغذیه و آب کافی همان چیزهایی هستند که انرژی بدن را برای ادامه مسیر حفظ می کنند.

■ گردآوری: هیئت پزشکی ورزشی خراسان رضوی



در چنین روزی

۱۲۹ اردیبهشت ۱۴۰۳ علی حبیبی نژاد یک مدال تاریخی برای بوکس خراسان رضوی به دست آورد. بوکسورهای نامدار تاریخ بوکس مشهد، از پیشکسوتانی چون «ارمگان» گرفته تا «نقافی»، در دوره خود اگرچه ستاره های رینگ بودند، اما هیچکدام مدال مسابقات آسیا نگرفته بودند؛ اما حبیبی نژاد دو سال پیش در قزاقستان به این مدال طلایی ارزشمند رسید.

سیدمحمد حسینی، مدیرفنی جدید فردوسی ثامن:

فکرش را نمی کردم امروز را ببینم!



تیم فوتبال فردوسی ثامن مشهد درحالی این هفته در لیگ دسته دوم با هشت بازیکن روانه زمین شد و یک آبروریزی جدید در تاریخ فوتبال استان به ثبت رسید که سیدمحمد حسینی، پیشکسوت ابومسلم و ذوب آهن، به عنوان مدیرفنی جدید این تیم انتخاب شده است. جالب اینکه این انتخاب درست در روز بازی صورت گرفت و عجیب است که حسینی پذیرفته مدیرفنی چنین تیمی باشد. حسینی در گفت وگو با شهراورزشی درباره مشکلات این تیم گفت: فکرش را هم نمی کردم فوتبال مشهد به این روز بیفتد و چنین روزی را ببینم! وی افزود: مشکل این تیم، مسائل مالی است و برخی بازیکنان هنوز ۳۰ درصد هم دریافتی نداشتند. دنبال جورکردن پول هستیم تا بخشی از این معوقات را پرداخت کنیم. یک بخشی قرار است اداره کل و یک بخشی هم هیئت فوتبال کمک کنند تا این بچه ها را بتوانیم دوباره دور هم جمع کنیم.

حسینی درحالی این را می گوید که تمرینات فردوسی ثامن فعلا تعطیل است.

ستاره کشتی مشهد با رقیب اصلی خود برای رسیدن به المپیک زورآزمایی می کند

جوان علیه رحمان بی رحم!



عکس: محسن یخشدن شهرآرا

اضافه کند. از طرفی هم می تواند با رفتن به یک وزن بالاتر از همین حالا چالش بزرگ مبارزه با رحمان بی رحم را برای رسیدن به المپیک به جان بخرد.

● زورآزمایی با رحمان

فرصت اردوی تیم ملی کشتی آزاد بزرگ سالان در مشهد، فرصتی طلایی بود تا احمد محمدنژاد جوان با رحمان عموزاد خلیلی تنه به تنه شود. پژمان درستکار در این اردو برای هر وزن فقط یک آزادکار (نفر اول و اصلی وزن) را به اردو دعوت کرده بود و طبیعتا در مشهد آزادکاران برای تمرین با مشکل رو به رو بودند. در این میان درستکار از هیئت کشتی و باشگاه های کشتی مشهد خواست تا کشتی گیرانشان را برای تمرین با قهرمانان تیم ملی بزرگ سالان به سالن کشتی بفرستند تا هم خودشان کسب تجربه کنند و هم قهرمانان حریف تمرینی داشته باشند. در این میان تنها احمد محمدنژاد جوان، آزادکار وزن ۶۱ و رحمان عموزاد خلیلی، آزادکار و وزن ۶۵ کیلوگرم، بودند که به تدبیر درستکار با یکدیگر تمرین می کردند؛ تمرینی که می توانست برای جوان حکم طلا را داشته باشد، چراکه با این اتفاق او فرصت این را پیدا می کرد تا با نابغه کشتی جهان تنه به تنه شود و در نهایت برای آینده اش تصمیم گیری کند؛ تصمیم گیری اینکه در همین وزن ۶۱ کیلوگرم بماند و قید المپیک را بزند یا به وزن بالاتر بیاید و با رحمان برای رسیدن به دوینده تیم ملی در ۶۵ کیلوگرم مبارزه کند؟

مراحل رسیدن به دوینده تیم ملی بزرگ سالان، توانست این مهم را برای خودش رقم بزند. جوان با قهرمانی در رنکینگ و فتح تمامی مدال های داخلی و پیروزی در مبارزه انتخابی وزن ۶۱ کیلوگرم، دوینده تیم ملی بزرگ سالان را به دست آورد تا بالاخره به آرزویش برسد. او در اوج جوانی با دوینده تیم ملی به مسابقات آسیایی و جهانی رفت و طی یک سال، دو مدال برنز آسیا و یک نقره جهانی را به گردن آویخت تا نشان دهد چه کشتی گیر شش دانگی است. پیروزی های جوان آن قدر ادامه داشت تا دیگر بدون انتخابی و مشکل خاصی نفر اول وزن خود برای بازی های آسیایی پیش رو و البته مسابقات قهرمانی جهان باشد.

● چالش آینده

اما در این میان یک مشکل جدید پیش روی احمد جوان بود. این ستاره مشهدی اگر می خواهد رؤیای المپیک را ببیند، باید در وزن المپیک کشتی بگیرد. جوان برای رسیدن به المپیک یا باید به وزن ۵۷ کیلوگرم برگردد که عملا شدنی نیست و بدن او دیگر توان کم کردن وزن را ندارد یا باید یک وزن بالاتر برود و در ۶۵ کیلوگرم کشتی بگیرد که یک رقیب نه، یک نابغه کشتی جهان، رحمان عموزاد خلیلی در آن قهرمان پلاننازع است؛ مسئله ای که کار را برای جوان سخت می کند. او تا المپیک هنوز یکی دو سالی فرصت دارد تا در همین وزن غیرالمپیکی دست کم سه چهار مدال آسیایی و جهانی دیگر به کارنامه افتخاراتش

می رفت، اما هر بار یک اتفاق مانع از آن می شد تا او در عنفوان جوانی به این آرزوی بزرگ برسد. یک بار علیرضا سرلک، بار دیگر رضا مؤمنی و دیگر بار میلاد والی زاده آزادکارانی بودند که هر کدام به شیوه ای دوینده تیم ملی را از چنگ جوان در می آوردند. شاید تاریخی ترین و به یادماندنی ترین آن، مبارزه جوان و میلاد والی زاده در انتخابی تیم ملی دو سال پیش بود که ویدئوی کلیپ اشک های جوان بعد از واگذاری نتیجه در ثانیه پایانی مبارزه، در فضای مجازی وایرال شد. جوان بعد از آن بود که دیگر احساس کرد وقت یک تصمیم جدید رسیده است.

● تصمیمی که کارساز شد

احمد جوان بالاخره بعد از کش و قوس های فراوان به مشاوره های کارشناسان و اهالی فن پاسخ مثبت داده و ترجیح داد از وزن ۵۷ کیلوگرم، یک وزن بالاتر بیاید؛ چراکه به اذعان بسیاری ازجمله هادی عامل، کارشناس و گزارشگر نامدار مشهدی دنیای کشتی، او دیگر کشتش مبارزه در وزن ۵۷ کیلوگرم را نداشت، چون با بالاتر رفتن سن جوان، فیزیولوژی بدن او حکم می کرد یک وزن بالاتر برود و دیگر نمی توانست وزن کم کند؛ اتفاقی که مؤثر واقع شد و بدن جوان با بالا آمدن ورزش سر حال آمد و توانست وارد مسیر موفقیت شود.

● پیروزی پشت پیروزی

ستاره مشهدی تیم ملی کشتی خیلی سریع توانست در وزن جدید جا بیفتد و بلافاصله با طی کردن

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

خطر بیخ گوش فوتسال و فوتبال!



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.



● خطر، بیخ گوش فوتبال استان

مدیران تیم فوتسال فرش آرامشهد بعد از بقای سخت در لیگ برتر، آن روزها اعلام کرده بودند که دیگر مجموعه فرش آرا نمی خواهد تیم داری کند؛ خطری که بیخ گوش فوتبال استان بود و این علامت سؤال مطرح بود که اگر فرش آرا تیم داری نکند، آیا سهمیه استان در لیگ برتر خواهد سوخت؟ در سوسی دیگر تیم فردوسی مشهد هم که همان فصل از لیگ برتر به لیگ دسته اول سقوط کرده بود، اعلام انحلال کرده بود و نمی خواستند در مسابقات شرکت کنند. بدین ترتیب هر دو نماینده فوتسال مشهد در آستانه کناره گیری از لیگ هایشان بودند. با وجود این، در پایان هم فرش آرا در لیگ برتر به میدان رفت و هم فردوسی در لیگ یک بازی کرد.

● کوهستان وقتی کوهستان نبود!

دوچرخه سواری استان خراسان رضوی یک دهه پیش در چنین روزهایی در رشته سرعت حرف های زیادی برای گفتن داشت. محمد دانشور، ستاره پلاننازع مشهدی، با گرفتن مدال آسیایی، نامش بر سر زبان ها افتاده بود و در استان هم بسیاری به این رشته علاقه مند شده بودند. مهدی روزنپهان آن روزها رئیس هیئت استان بوده و در یک نشست خبری اعلام کرده بود که در رشته کوهستان، استان خراسان رضوی جایگاهی در سطح کشور ندارد. حالا با گذشت ۱۰ سال از آن روز دوچرخه سواری کوهستان استان در سطح کشور حرف های بسیار برای گفتن دارد و در عوض این در رشته سرعت است که خراسان به طور کامل بی ستاره و دور از مسابقات است!

● ۱۲۹ اردیبهشت ۱۳۹۵

لیگ برتر فوتبال اگرچه ۱۰ سال پیش در چنین روزهایی به پایان رسیده بود، اما واقعیت آن است که بازار نقل و انتقالات و فعل و انفعالات حول دو باشگاه پدیده و سیاه جامگان، نمایندگان مشهد در لیگ برتر بسیار داغ بود؛ جایی که علاوه بر بحث بازیکنان، بحث سرمربیان این دو تیم هم مطرح بود و همه به دنبال آن بودند تا بداند آیا مربیان روی نیمکت این تیم ها باقی می ماند یا خیر؟ چه بازیکنانی در فهرست خروجی و کدام ها در فهرست ورودی قرار می گیرند؟ اما به جز فوتبال، وضعیت فوتسال و نمایندگان استان در لیگ برتر و لیگ دسته اول هم محل بحث و جدل بود.

● ناز کاظمی، ابقای مهاجری

فرهاد کاظمی، سرمربی سیاه جامگان که توانسته بود این تیم را در هفته پایانی و با برتری ۲ بره مقابل ملوان در لیگ برتر فوتبال نگه دارد، حالا برای فصل جدید ناز داشت! کاظمی به پیشنهاد تمدید مسئولان باشگاه سیاه جامگان پاسخ منفی داد و با وجود تلاش بسیار سیاه جامگانی ها حاضر نبود روی نیمکت این تیم بماند. گفته می شود مشکلات مالی باشگاه سیاه جامگان مهم ترین عاملی بود که موجب شده بود کاظمی قید ماندن در مشهد را بزند. در سویی دیگر روی نیمکت پدیده، محمدرضا مهاجری در سمتش ابقا شد و قراردادش را برای دو فصل دیگر هم تمدید کرد. مهاجری در نخستین فصل سرمربیگری در پدیده عملکرد خوبی داشت و به اذعان بسیاری از کارشناسان، تیمش توانست فوتبال تاکتیکی و خوبی را ارائه دهد. اگرچه جایگاه پایان فصل پدیده جایگاه بهتری از دهمی لیگ برتر نبود.