



قلعه نویی به سمت رستگاری

ستاره والیبالی ساحلی مشهدی با درخشش در تیم ملی ب ایران به سرعت در مسیر رستگاری قرار دارد. امیرعلی قلعه نویی که پس از یکی دو فصل درخشان در لیگ برتر و باشگاه فولاد هرمزگان توانست اسمال با خاکی زاده زوج تیم ملی والیبالی ساحلی ب ایران را تشکیل دهد، حالا با هم تیمی اش در بازی های آسیایی ساحلی سانیای خوش می درخشد. تیم ملی ب والیبالی ساحلی ایران با ترکیب امیرعلی قلعه نویی و امید خاکی زاده توانست با غلبه ۲ بر ۰ مقابل ازبکستان و مالدیو، شروعی رؤیایی در این مسابقات داشته باشد. آن ها امروز با قطر آخرین بازی مرحله گروهی را انجام خواهند داد و در صورت موفقیت می توانند خودشان را در مرحله بعد ببینند.

مهاجری از دور رقابت کنار می رود؟

رقابت های لیگ دسته اول فوتبال کشور هنوز برای ازسرگیری تعیین تکلیف نشده است، اما به نظر می رسد پیشنهاد باشگاه سایپا به مدیران سازمان لیگ به واقعیت نزدیک باشد؛ پیشنهادی که در آن مدیران سازمان لیگ احتمالاً تصمیم می گیرند چهار تیم بالای جدول لیگ دسته اول را در یک تورنمنت چهار جانبه جای دهند تا در نهایت تیم های اول و دوم لیگ برتری شوند. در این پیشنهاد نساجی مازندران، مس شهرپایک، نفت آبادان و سایپا شانس لیگ برتری شدن دارند. رضا عنایتی سرمربی مشهدی نساجی و محمد حسن رجب زاده سرمربی مشهدی سایپاست. این وسط تیم پارس جنوبی جم که در جایگاه پنجم جدول لیگ دسته اول قرار دارد، شانس حضور در لیگ برتر را از دست خواهد داد. این در حالی است که تیم محمد رضا مهاجری، سرمربی مشهدی، از زمان حضور این مربی روی نیمکتش روند روبه رشدی داشت و هیچ بعید نبود در ادامه فصل تیم های بالای جدول را پشت سر بگذارد.

خشم فروخورده را با ورزش خالی کنید

خشم در اصل انرژی ذخیره شده در بدن است، در پاسخ به تهدید، بی عدالتی یا درماندگی. در زمان حمله و جنگ که گاه نمی توانی بجنگی و گاه گیر می افتی، این انرژی زیر پوست می خوابد و هر لحظه ممکن است با یک نگاه یا یک حرف ساده منفجر شود. ورزش این انرژی را از راه سالم تخلیه می کند. پناهگاه های دوران جنگ یا بلایای طبیعی، جایی هستند که اعصاب در بالاترین حد تنش کار می کند. ازدحام جمعیت، کمبود خواب، صدای گریه کودکان، قطعی برق و آب، انتظار برای خیری از خانه و خانواده و... در چنین فضایی، کوچک ترین بی حسولگی می تواند به فریاد، مشت و حتی درگیری فیزیکی تبدیل شود. اما راهکاری ساده، بی هزینه و همیشه دردسترس برای تخلیه این خشم انباشته وجود دارد: ورزش.

ورزش های مناسب برای تخلیه خشم

- نیازی به باشگاه نیست. چند حرکت ساده در یک گوشه خلوت یا حتی کنار تخت های شلوغ، معجزه می کند.
- در جای خود بپوشید: یک دقیقه دویدن سریع درجا یا بالا آوردن زانو ها، مثل یک دریچه فشارشکن عمل می کند.
- مشت زدن به هوا؛ با بستن دست ها با مشت های گره کرده، به آرامی و با ریتم، ضربات هوایی بزنید. تصور کنید استرس و خشم را می کوبید.
- اسکات یا نشستن و برخاستن: تکرار این حرکت، عضلات بزرگ بدن را درگیر کرده و هورمون آرامش بخش اندورفین آزاد می کند.
- فشار روی دیوار: دست ها را به دیوار بچسبانید و با همه قدرت فشار دهید، بدون اینکه جابه جاشوید. این ایزومتریک، خشم را در سکوت تخلیه می کند.

اثر شگفت انگیز گروهی

اگر چند نفر را به یک برنامه ورزشی کوتاه پنج تا ده دقیقه ای دعوت کنید، اثر دوچندان می شود. وقتی همه هم زمان نفس می زنند و حرکت می کنند، خشم فردی به همدلی جمعی تبدیل می شود. بچه ها هم می توانند با توپ نرم یا بادکنک بازی کنند.

برای کودکان و نوجوانان

به جای داد زدن بر سر آن ها، یک مسابقه کوچک بگذارید، چه کسی بیشتر می تواند درجا بپرد؟ چه کسی آرام ترین حرکات کششی را انجام می دهد؟ خشم کودکانه در قالب بازی تخلیه می شود.

هشدار مهم

اگر فردی دچار پرخاشگری شدید (شکستن وسایل، زدن دیگران، فریاد های بی کنترل) شد، اول ایمنی را برقرار کنید و بعد از روان شناس کمک بگیرید. اما در ۹۰ درصد موارد، یک جلسه ورزش کوتاه، بیش از هر مداخله دیگری، بهترین داروی فرونشاندن آتش خشم است.

گردآوری: هیئت پزشکی ورزشی خراسان رضوی



در چشمان روزی

در سال ۱۳۸۸ سبزه‌قباغان فوتبال مشهد در دیداری دراماتیک که از قضا آخرین بازی فصل هم بود، به استقلال تهران باختند و از لیگ برتر سقوط کردند. شکست ابره، آن هم مقابل دیدگان هواداران مشهدی در ورزشگاه ثامن الائمه (ع) وقتی تلخ تر شد که مشهدی ها با چشم های اشک بار سقوط تیم محبوبشان را می دیدند و هواداران استقلال حاضر در ورزشگاه جشن قهرمانی لیگ برتر گرفتند. روز تلخ فوتبال مشهد در حالی رقم خورد که بحث و حاشیه های زیادی درباره اتفاقات شب قبل این بازی مطرح بود؛ از شایعه تبانی تا کیف های پولی که به بازیکنان داده شد.



مشهد کانون اردوی تیم های ملی رشته های مختلف ورزشی شده است

توان شهر در خدمت توان یابان

خراسانی اردوی اخیر تیم ملی والیبالی نشسته در مشهد بودند که در کنار سرمربی نامدار مشهدی شان چهار خراسانی این اردو را تشکیل می دادند. در بخش بانوان هم والیبالی نشسته خراسان رضوی همیشه نمایندگان شایسته ای را در تیم ملی داشته است. در اردوی آخر این تیم در مشهد نیز زهرامندی، فاطمه جهانی، زهرا لطفی و ندا پنجه باشی از مشهد در تمرینات حاضر بودند و پیش تر هم معصومه زارعی سال ها کاپیتانی تیم ملی والیبالی نشسته بانوان را بر عهده داشت. اردوی تیم های ملی والیبالی نشسته آقایان و بانوان ایران در سالن والیبالی مجموعه ورزشی ۱۵ خرداد مشهد برگزار شد.

تیم های ملی بسکتبال با ویلچر آقایان و بانوان بزرگ سالان ایران هم اردوی آمادگی خود را در مشهد و سالن فیاض بخش برگزار کردند؛ جایی که ویلچررانان بسکتبال استان حضور پررنگی در این اردو داشتند. حسن عبدی، فواد مظفری، سامان فکوربان، الیاس مرتضی مقدم، امید استاد و مظاهر پایداری شش بازیکن خراسانی تیم ملی بزرگ سالان بودند که غلامرضا نامی، مربی کهنه کار مشهدی، هم به عنوان یکی از مربیان تیم ملی در این اردو آن ها را همراهی می کرد. در بخش بانوان نیز اردوی تیم ملی بسکتبال با ویلچر با حضور خراسانی ها همراه بود. مهدی یه روحانی، رقیه صالحی، فاطمه مولایی، نادیا بلوچی، مهسا سعادت، هستی همایونی، سمین مظفری اطهر و فتنه پورآت هشت بانوی خراسانی حاضر در این اردو بودند. رؤیا سربای، سرپرست تیم ملی، نیز بانوی مشهدی این اردو بود.

مشهد، این شهر را به کانونی معنوی برای انگیزه گرفتن ورزشکاران ملی بدل کرده است.

● **میزبانی با برکت**
نکته درخورملاحظه در میزبانی های مشهد از تیم های ملی رشته های مختلف ورزشی آن است که این میزبانی ها علاوه بر اینکه می تواند فرصت تمرین کردن و حضور ورزشکاران مشهد در کنار ملی پوشان را به آن ها بدهد، دست مدیران ورزش استان را برای رایزنی و دعوت برخی ستاره ها به اردوی تیم های ملی باز می کند؛ چنان که در همین سه رشته ای که پس از نوروز اردو های ملی شان را در مشهد برگزار کردند، یعنی بسکتبال با ویلچر، والیبالی نشسته و پاراشوتان شاهد دعوت شمار زیادی از ورزشکاران مشهدی به اردو های ملی بودیم که خود فرصتی بی نظیر را برای درخشش در اختیار آن ها می گذارد. میزبانی با برکت مشهد از اردو های ملی علاوه بر ابعداتی و امکاناتی، ابعد معنوی خاصی هم دارد. زیرا حضور بارگاه مطهر رضوی در شهر

● **والیبالی نشسته، مدیون مشهد**
تیم های ملی والیبالی نشسته آقایان و بانوان بزرگ سالان ایران در حالی اردو های آمادگی خود را در مشهد برگزار کردند که هادی رضایی، سرمربی تیم ملی آقایان و البته مدیر تیم ملی بانوان، به عنوان یک مشهدی اسطوره این رشته ورزشی در جهان به شمار می رود. رضایی که خود عرق زیادی به مشهد دارد، در همه ادوار حضورش روی نیمکت تیم ملی تلاش کرده است دست کم یک بار در سال تیم ملی را برای برپایی اردو به مشهد بیاورد. البته در اردوی اخیر شمار مشهدی های تیم ملی والیبالی نشسته مردان بیشتر هم شد. مهدی بابادی، علیرضا پورسمنانی و علی اکبری توپکائلو سه



سرمربی مشهدی فولاد زرنده ایرانیان مورد توجه گهر زمین قرار گرفت

شایعه جالب درباره «بی غم»

با قطع همکاری باشگاه گهر زمین سیرجان با محمد هاشم زاده، حالا بازار شایعات و گمانه زنی ها درباره این تیم متمول لیگ برتر فوتسال زیاد شده است؛ به شکلی که هر روز از نام یک مربی برای هدایت این تیم سخن به میان می آید. در این میان گفته می شود حمید بی غم، سرمربی مشهدی فصل قبل فولاد زرنده ایرانیان، در رادار سیرجانی هاست و حتی برخی منابع از مذاکرات اولیه این باشگاه با بی غم سخن گفتند. باشگاه گهر زمین یکی از باشگاه های ثروتمند لیگ است که مهره های زیادی چون حسین طیبی، مسلم اولادقیاد و سالار آقاپور را در خدمت دارد و به دنبال آن است تا با جذب یک سرمربی کاربلد به قهرمانی فصل آینده برسد. این در حالی است که حمید بی غم با کارنامه قهرمانی لیگ قهرمانان آسیا با مس سونگون، گزینه مناسبی برای این تیم به شمار می رود؛ هر چند بی غم فصل قبل با فولاد زرنده پرمهره در لیگ برتر راه به جایی نبرد و در پایان در جایگاه پنجمی جدول ایستاد. آیا مقصد جدید حمید بی غم جایی خواهد بود که کاپیتان مشهدی تیم ملی در آن توپ می زند؟

● **پاراشا؛ ۳ به علاوه ۳ ستاره**
اردوی تیم ملی پاراشوتان ایران قرار است از هفتم اردیبهشت در مشهد و استخر مجموعه ورزشی ۱۵ خرداد برگزار شود؛ اردویی که در آن سه به علاوه سه ستاره خراسانی حضور دارند. بر اساس اعلام محمد مهدی آخوندی، رئیس هیئت ورزش های جانبازان و توان یابان، ابوالفضل ظریفی پور، سپینا نویدی و امیرحسین علیزاده مقدم سه شاگرد مشهدی این اردو هستند و جالب اینکه سه مربی خراسانی هم در این اردو حضور دارند. مهدی ضیایی، سرمربی تیم ملی پاراشوتا، و سعید سنجر و صادق اسدی، دستیاران او، هر سه خراسانی هستند.

● **بازیزکن و مربی خراسانی در تیم های ملی**
سه اردوی تیم های ملی والیبالی نشسته، بسکتبال با ویلچر و پاراشوتان آقایان و بانوان جمهوری اسلامی ایران پس از نوروز در مشهد در مجموع سی بازیکن و مربی خراسانی را همراه داشت. بر این اساس، در دو اردوی تیم ملی والیبالی نشسته آقایان و بانوان، در مجموع هفت ورزشکار و یک مربی مشهدی حضور داشتند. در دو اردوی تیم های ملی بسکتبال با ویلچر آقایان و بانوان چهارده بازیکن و دو مربی و سرپرست خراسانی و در اردوی تیم ملی پاراشوتان نیز سه بازیکن و سه مربی مشهدی حضور داشتند؛ آماري منحصر به فرد از ورزشکاران و مربیان جانبازان و توان یاب خراسانی که نشان می دهد برگزاری اردو های این تیم های ملی در مشهد صرفاً میزبانی نبوده است و ورزشکاران و مربیان استان هم حضوری گسترده و چشمگیر در آن داشتند.

بای بزرگانی چون حیدرپور در تیم ملی بزرگ سالان بگذاردند و پیراهن تیم ملی را به تن کنند.

● **این ۲۲ خراسانی پرتوان**
اردوی تیم ملی هندبال جوانان ایران نیز از فردا، هم زمان با اردوی تیم ملی نوجوانان، برگزار می شود و طبق اعلام فدراسیون، این هفتمین اردوی آماده سازی جوانان است؛ جوانانی که به واسطه نزدیکی رده سنی به تیم ملی بزرگ سالان آمیدهای فراوان دارند تا خیلی زود با درخشش در تیم ملی جوانان، چشم سرمربی تیم ملی بزرگ سالان را بگیرند و به پیراهن تیم ملی بزرگ سالان برسند. این اردو نیز به میزبانی فدراسیون هندبال در تهران برگزار می شود و ۲۲ نوجوان هندباللیست در آن حاضرند. بر اساس فهرست اعلامی فدراسیون، پارسا شهبانی و محمد بیانی دو و هندباللیست جوان خراسانی هستند که در این اردو حاضرند.

● **بزرگ سالان، همچنان متأثر از خراسان**
تیم ملی هندبال بزرگ سالان ایران دیگر مجتبی حیدرپور، کاپیتان مشهدی خود، را چند صبحی است در اختیار ندارد، اما هنوز نفرت مؤثری چون محمد رضا کاظمی، محمد رضا اورعی، امید سربوشی و امیرحسین فیروزخت را در ترکیب خود می بیند که نفرت فیکس ایران هستند؛ چهار ستاره ای که به نظر می رسد حالا خلاها در ترکیب تیم ملی بزرگ سالان بدرخشند و پرچم هندبال خراسان رضوی را در تیم ملی بزرگ سالان بالا نگه دارند.

حضور پر شمار مشهدی ها در اردوی تیم های ملی هندبال

آینده هندبال ایران، همچنان از آن خراسان



هندبال مشهد و استان خراسان رضوی در دهه های گذشته همواره یکی از قطب های پلامنازع هندبال ایران بوده است؛ به شکلی که همیشه، چه در عرصه باشگاهی و چه در تیم های ملی، ستاره های خراسانی حضور پررنگ و مؤثری داشته اند. از قهرمانی های کارتون مشهد در دهه های گذشته در لیگ برتر تا روزگاری که نامن الحجج (ع) سبزواری هندبال ایران را به دست گرفته بود، همه و همه نشان از نقش پررنگ هندبال خراسان رضوی در سطح کشور دارد. به این افتخارات اضافه کنید سال ها کاپیتانی مجتبی حیدرپور، ستاره مشهدی، در پیراهن تیم ملی بزرگ سالان. حالا با آغاز اردو های تیم های ملی

