



نماینده ایران امروز در لیگ قهرمانان آسیا به میدان می‌رود

مأموریت دشوار والیبالی برای صالحی

مژده رنگیان

لیگ قهرمانان زنان آسیا از امروز به مدت پنج روز به میزبانی تایلند پیگیری می‌شود و تیم مهرگان نور با ترکیب یک والیبالیست خراسانی و دیگر بازیکنان ملی‌پوش والیبال زنان ایران در این مسابقات شرکت کرده است. تیم مهرگان نور امروز از ساعت ۱۵:۳۰ در نخستین دیدارش به مصاف ناخون راتچاسیما از تایلند می‌رود. در ترکیب تیم ملی زهرا صالحی، ستاره خراسانی و ملی‌پوش جوان استان، نیز حضور دارد. پیش از این آیدا ولی‌نژاد، دیگر والیبالیست استان، در اردوهای ملی حضور داشت، اما در فهرست نهایی اعزام جای نگرفت. تیم دختران ایران براساس قانون مسابقات کار سختی در پیش دارد و باید در اولین قدم یکی از تیم‌های مدعی را از پیش‌رو بردارد و پیروز میدان شود. در صورتی‌که مهرگان امروز شکست بخورد، از دور رقابت‌ها حذف می‌شود. تیم والیبال ناخون راتچاسیما در سال ۲۰۰۵ تشکیل شده است و با هجده مدال در لیگ تایلند، به عنوان یکی از تیم‌های مطرح فعالیت می‌کند. این تیم تاکنون هفت قهرمانی در لیگ زنان تایلند کسب کرده که قهرمانی در سال ۲۰۲۶-۲۰۲۵ از جمله آنان است. تیم والیبال ناخون راتچاسیما که پیش‌تر یک مدال نقره و دو نشان برنز آسیا را کسب کرده، در این دوره از لیگ قهرمانان زنان آسیا با استفاده از امتیاز میزبانی به دنبال قهرمانی است و برای پایان دادن به این حسرت، در نخستین گام به مصاف مهرگان نور از ایران می‌رود. تیم ناخون راتچاسیما که در رتبه ۱۳ جهان قرار دارد، در رقابت‌های قهرمانی باشگاه‌های آسیا درخشان بوده است و در سال ۲۰۲۱ موفق به کسب مقام نایب قهرمانی شده و در سال‌های ۲۰۲۴ و ۲۰۲۵ دو مدال برنز این مسابقات را کسب کرده و امسال با امتیاز میزبانی در اندیشه پایان حسرت قهرمانی است. تیم مهرگان نور، نماینده والیبال ایران در لیگ قهرمانان زنان آسیا و نخستین حریف ناخون راتچاسیما که سفر سه‌روزه خود را برای حضور در این مسابقات، چهارشنبه آغاز کرده بود، روز جمعه، چهارم اردیبهشت، به بانکوک رسید؛ سفری که از ساری شروع شد و ملی‌پوشان از طریق مرز زمینی وارد ترکیه شدند و از این کشور با هواپیمای به تایلند اعزام شدند.

نخستین اردیبهشت

رازهای ورزشکاران حرفه‌ای در روزهای سخت

در وضعیت جنگی، ذهن ورزشکار حرفه‌ای درگیر یک پارادوکس است؛ از یک سو می‌خواهد با تمرین بیشتر، خود را برای مسابقات آینده آماده نگه دارد و از سوی دیگر، استرس، بی‌خوابی و ناامنی، بدن را به مرز فروپاشی می‌کشاند. نتیجه‌اش سندرمی به نام «بیش‌تمرینی» است که قاتل خاموش عملکرد ورزشی نامیده می‌شود.

چرا بیش‌تمرینی در جنگ شایع می‌شود؟

بیش‌تمرینی زمانی رخ می‌دهد که حجم و شدت تمرین از توان بازسازی بدن فراتر رود. در وضعیت عادی، بدن پس از ۲۴ تا ۴۸ ساعت استراحت، با بازیابی می‌شود، اما در جنگ، سه عامل این معادله را به هم می‌زند: استرس مزمن (کورتیزول بالا)، اختلال خواب و تغذیه نامناسب. در نتیجه، ورزشکاری که با اشتیاق تمرین می‌کند، ناگهان به خستگی مفرط، کاهش قدرت، بی‌خوابی شبانه و حتی افسردگی دچار می‌شود.

علائم هشداردهنده از نظر پزشکی ورزشی

- ضربان قلب صبحگاهی ۱۰ تا ۱۵ ضربه بالاتر از حد معمول
- کاهش غیرقابل توضیح در عملکرد (مثلاً دیروز ۹ کیلومتر می‌دویدی، اما امروز ۶ کیلومتر نفس تله می‌شوی)
- دردهای عضلانی مداوم که با استراحت بهبود نمی‌یابد
- بی‌اشتهایی و افت وزن
- بی‌میلی به تمرین (آنچه ورزشکاران به آن «بی‌حالی ذهنی» می‌گویند)

۱۲ اصل طلایی تخبه‌های ورزشی

۲) تمرین با شدت متغیر

هیچ ورزشکار حرفه‌ای هر روز سنگین تمرین نمی‌کند. برنامه آن‌ها شامل روزهای سنگین، سبک و استراحت فعال است. در وضعیت جنگی، شدت تمرین را ۴۰ تا ۴۰ درصد کاهش می‌دهند و به جای آن روی کیفیت تمرکز می‌کنند.

۲) پایش روزانه بازیابی

استفاده از شاخص‌های ساده مثل «نرخ ضربان قلب صبحگاهی» و «احساس خستگی در مقیاس ۱ تا ۱۰». اگر سه روز پیاپی احساس خستگی بیش از ۷ باشد، استراحت اجباری تجویز می‌شود.

۳) بازتعریف هدف: از «بهترین رکورد» به «حفظ آمادگی»

در جنگ، هدف نباید رکوردزنی باشد. هدف «ماندن در بازی» است. ورزشکار حرفه‌ای می‌داند که یک هفته تمرین سبک بهتر از دو ماه دوری به دلیل مصدومیت یا فرسودگی است.

۴) گردآوری: هیئت پزشکی ورزشی خراسان رضوی

نخستین اردیبهشت



در چنین روزی ۱۶ دی‌بهشت در سال ۱۳۹۲ تیم‌ملی والیبال نشسته ایران توانست در خاک مشهد به مقام قهرمانی آسیا برسد. مردان والیبال‌نشسته ایران که قهرمانی المپیک دیگر برایشان به دست‌گرمی بدل شده بود، برای فتح جام آسیایی، آن هم در خاک کشورمان، مشکل چندانی نداشتند. شاید تنهاهیجانش برای امشدهی‌ها، میزبانی از این رویداد بزرگ بود. در بخش بانوان نیز بانوان والیبال‌نشسته ایران در همین دوره از مسابقات در مشهد به مقام نایب‌قهرمانی رسیدند. مردان ایران در فینال ۳بره قزاقستان را شکست دادند و بانوان کشورمان در فینال ۳بره به چین باختند. هادی رضایی، سرمربی افسانهای والیبال‌نشسته ایران، آن زمان نیز هدایت این تیم را به عهده داشت.

درباره مرتضی اعتمادی، دروازه‌بان ارزنده فوتبال خراسان

در دهه‌های ۵۰ و ۶۰ که در آلمان آسمانی شد

خدا حافظ گلر اردیبهشت



حسین نخعی‌شریف

در هیاهوی خبرهای جنگ تمحیلی که دنیای ورزش را تحت تأثیر قرار داده است، چند روز پیش خبری کوتاه به گوش رسید که چندان به چشم نیامد؛ خبر درگذشت مرتضی اعتمادی، یکی از دروازه‌بانان برجسته فوتبال خراسان در دهه‌های ۵۰ و ۶۰؛ فوتبالیستی که برای جوان‌های آن دهه اسطوره بود، اما جوان‌های این دوره کمتر او را می‌شناسند. آنچه در ادامه می‌خوانید، روایتی خلاصه‌وار از دوران زندگی این فوتبالیست است که سال‌ها از وطن دور بود و سرانجام در غربت آسمانی شد.

به مرتضی گفت‌تومی‌توانی دروازه‌بان آینده‌داری باشی،

به شرط اینکه فراموش نکنی اخلاق همیشه مقدم بر فوتبال است. و این‌گونه مرتضی اعتمادی درون دروازه ایستاد.

● درخشش در اولین و آخرین قهرمانی جوانان اردیبهشت ۱۳۵۴ ایرج نجاران او را در شانزده سالگی به عنوان سنگربان دوم به تیم جوانان خراسان دعوت کرد تا با این تیم روانه چهارمین دوره مسابقات کشوری جوانان در تبریز شود تا باز هم اردیبهشت برایش خاطره‌سازی کند. در این مسابقات به او فرصت بازی نرسید، اما در آبان همین سال با تیم نوجوانان کمتر از هفده‌سال خراسان روانه اولین دوره مسابقات نوجوانان کشور شد و در تهران در ورزشگاه امجدیه هنرمایی کرد تا همگان اذعان کنند دروازه‌بان شایسته‌ای در راه است. او سال بعد به خاطر اولویت درس بر ورزش، قید حضور در تیم جوانان را زد تا دیپلمش را بگیرد، اما سال ۱۳۵۶ در ششمین دوره مسابقات جوانان کشور به‌عنوان سنگربان اصلی درون دروازه خراسان ایستاد. خراسان یا بهتر بگوییم همان مشهد در این دوره با مربیگری سیدمهدی قیاسی، با تیم‌های اصفهان، آذربایجان شرقی، همدان، چهارمحال و بختیاری و سمنان هم‌گروه شد تا به علت جرمیه تبانی اصفهان و تبریز، حکم صعود به جمع هشت تیم برتر را بگیرد؛ جایی که مرتضی اعتمادی نقش آفرین اصلی همه‌نبردها تا رسیدن به فینال شد.

در یک چهارم مشهد مقابل تهران قرار گرفت؛ تیمی که اصفهان و تبریز از ترس رویارویی با آن تبانی کرده بودند

والته مسئولان برگزاری مسابقات هم حکم به حذفشان دادند. تساوی در وقت قانونی و دو وقت اضافه، نبرد را به ضیافت پناالتی‌ها کشاند؛ جایی که مرتضی اعتمادی، بی‌واهمه از نام حریف، چون شیر ایستاد تا خراسان به جمع چهار تیم برتر برسد. مصاف با لرستان در نیمه‌نهایی و بازهم درخشش اعتمادی در مهمانی پناالتی‌ها و رسیدن خراسان به فینال. جمعه، هشتم مهر ۱۳۵۶، در مقابل دیدگان «هزار تماشاگر، خراسان و فارس رودرو شدند و باز هم همه چیز به پناالتی کشید. مشهدی‌ها چهارتا زدند و یکی نزدند و شیرازی‌ها هم همین‌طور تا کار نام‌امینان در این مسابقات شرکت‌کرده بود. توپ را برای شاگردان قیاسی گل کرد تا همه نگاه‌ها به دستان مرتضی اعتمادی دوخته شود. مهار پناالتی توسط اعتمادی و اولین و آخرین قهرمانی خراسان در مسابقات قهرمانی کشور تاکنون.

● اردیبهشت همیشهخوب

درخشش اعتمادی در این مسابقات باعث شد توسط الکساندر یاگودیچ، سرمربی یوگوسلا تیم ملی، به اردو فراخوانده شود تا باز هم اردیبهشت‌ماه برایش خاطره‌ساز شود و همراه تیم ملی جوانان در مسابقات کان فرانسه سنگربان این تیم باشد. البته سیدمهدی قیاسی هم که سرمربی ابومسلم شد، او را در عین جوانی در لیگ ششم تخت جمشید همراه ابومسلم کرد تا از مهدی عسگرخانی، سنگربان اصلی تیم، چیزها بیاموزد. پیروزی انقلاب و تعطیلی مسابقات باعث شد در عین جوانی و پایتخت خلاصه می‌شد. او با تیم کارگران که دراصل همان ابومسلم بود، در اردیبهشت ۱۳۵۹ قهرمانی باشگاه‌های مشهد را جشن گرفت و بعد با تشکیل دوباره ابومسلم، مجدد درون قفس توری این تیم ایستاد. هنرمایی او در سال ۱۳۶۲ در مسابقات شهدای بابل باعث شد بار دیگر در یک اردیبهشت، ماتمیکت درهای تیم ملی به رویش باز شود و احمد طوسی او را به اردو فراخواند. مرتضی در

ادامه داد؛ برای مسابقات قهرمانی جهان که هدف اولیه‌ما به حساب می‌آید، باید هفده بازیکن را در قالب فهرست اولیه معرفی می‌کردیم. هفده بازیکن دعوت‌شده به اردو همان نفراتی هستند که وارد این فهرست شده‌اند. از این فهرست، ترکیب نهایی و دوازده‌نفره برای اعزام به چین انتخاب می‌شود. رضایی درباره برنامه‌های تمرینی تیم ملی والیبال‌نشسته تا پیش از مسابقات قهرمانی جهان نیز گفت: این‌گونه برنامه‌ریزی شده است که بازیکنان «۱۰ روز در اردو باشند و «۹ روز به استراحت سپری کنند. در این فاصله حتما اردوی برون مرزی هم خواهیم داشت که برایمان واجب است. روسیه و صربستان گزینه‌های مدنظر برای این بخش از برنامه‌هایمان هستند. وی تأکید کرد: از هر دو کشور

برنامه‌های سرمربی مشهدی برای تکرار قهرمانی جهان و المپیک عطش قهرمانی رضایی تمامی ندارد

است، گفت: بر اساس تمرینات و ارزیابی‌های فنی، دوسه بازیکن از تیم «ب» به «الف» منتقل می‌شوند و یک بازیکن هم از تیم «الف» وارد تیم «ب» می‌شود. در ادامه تمرینات، از مجموع ۲۸ بازیکنی که در اردوی قبلی این دو تیم حضور داشتند، هفده بازیکن را در یک تیم واحد خواهیم داشت. سرمربی تیم ملی والیبال‌نشسته بابیان اینکه دور جدید تمریناتمان از ده‌م اردیبهشت آغاز می‌شود،

سرمربی مشهدی تیم ملی والیبال‌نشسته، ضمن تشریح برنامه‌های داخلی و برون مرزی این تیم پیش از حضور در مسابقات قهرمانی جهان، بر اراده تیمش برای قهرمانی دوباره در این رقابت‌ها تأکید کرد. هادی رضایی با یادآوری اینکه تیم ملی والیبال‌نشسته برای حضور در مسابقات قهرمانی جهان و انتخابی پارالمپیک آماده می‌شود، درباره برنامه‌های آماده‌سازی برای این تیم تا پیش از اعزام به چین و رقابت با حریفان جهانی برای دفاع از عنوان قهرمانی و دستیابی به سهمیه پارالمپیک توضیح داد. وی با اشاره به اینکه والیبال‌نشسته ایران در سال جاری یک مرحله اردوی آماده‌سازی برای هر یک از تیم‌های «الف» و «ب» داشته



کاروان دوندگان جاده ولایت به سمت دیار امام هشتم(ع) در حرکت است

گذراز گذرگاه کوپریزد

«کاروان دوندگان جاده ولایت» در دومین روز از نوزدهمین دوره حرکت خود باعبور از مناطق کوپری استان یزد، به منزلگاه امامزاده قاسم(ع) در نزدیکی ساغند رسید. دوندگان عاشق الرضارع که حرکت ۲هزارکیلومتری خود را از استان یزد آغاز کرده‌اند، در دومین روز از این سفر معنوی، مسیر خود را به سمت مناطق شرقی این استان ادامه دادند. ورزشکاران این کاروان پس از خروج از شهر یزد و عبور از جاده‌های کوپری، وارد روستای تاریخی خراق شدند ومورد استقبال اهالی این منطقه قرار گرفتند. دوندگان جاده ولایت پس از طی مسافتی طولانی دردل کوپر، برای استقرار شبانه وتجدیدقوا، در محل امامزاده قاسم(ع) واقع در ۲۵کیلومتری منطقه ساغند، حضور یافتند. این کاروان باشعار «ورزش، معنویت و ارادت» مسیر هجرت تاریخی امام(رضاع) را پیاده وبا دوییدن طی می‌کند. زنده‌نگه داشتن مسیر هجرت رضوی وترویج فرهنگ ولایی در میان نسل جوان ورزشکار، از اهداف اصلی این رویداد بزرگ ورزشی مذهبی است.



دیدارهای تدارکاتی آن قدر خوش درخشید که همه او را مسافر تیم ملی در مسابقات دیوار بزرگ چین می‌دانستند، اما به جرم شهرستانی بودن قلم قرمز بر نامش کشیده شد تا دو تهرانی سنگربان اعزامی باشند؛ دروازه‌بانانی که در این مسابقات آن قدر بد عمل کردند که صدای همه را درآوردند. سیدمرتضی اما سرخورده از این اتفاق، به مشهد برگشت و هنگامی که متوجه شد مشکلی‌ها هم با دروازه‌بان دیگری مذاکره کرده‌اند، راهی شاهین شد.

● مهاجرت، بدشناسی و پایان

سال ۱۳۶۴ با برگزاری لیگ سراسرس قدس، سنگربان خراسان در این مسابقات شد و بارها تحسین کارشناسان را برانگیخت، اما وقتی در فهرست بازیکنان دعوت‌شده نامش نبود، ناامش در عین شایستگی نبود، دل شکسته و غمگین بار سفر بست و همراه دوست دیرینش، شاهین فریدونی، عازم ایزولن در شمال غربی آلمان شد؛ شهری در ۲۴کیلومتری دورتوموند. مرتضی آنجا به تحصیل در رشته پرستاری پرداخت و البته هم‌زمان در لیگ آماتور آلمان هم بازی کرد. درخشش او در این مسابقات باعث شد به تیم دوم دورتوموند دعوت شود، اما پاسخونویودن فدراسیون فوتبال ایران در جواب استعلاام آلمانی‌ها، باعث شد این فرصت از او گرفته شود تا دستکش‌هایش را برای همیشه آویزان کند و همه خوش و حواشش را به درس وزندگی در کنار همسر و دو فرزندش، مهدی و مرجان، بدهد. با اتمام درس، به عنوان تکنیسین اتاق عمل استخدام شد و سال‌ها به بیماران خدمت کرد. مرتضی در آلمان صاحب دومین دختر و سومین فرزند نیز شد. او از حدود «۱۰سال پیش دچار سردردهای مزمن شد و همین باعث بازنشستگی زودتر از موعدش شد، اما دست از تلاش برنداشت و در مدارس فوتبال، گاه و بیگاه به آموزش دروازه‌بانی مشغول بود. یک‌ماه پیش، تومور مغزی مزمنش دوباره عود کرد و جمعه، سوم اردیبهشت ۱۴۰۰، در یکی از بیمارستان‌های نزدیک دورتوموند آسمانی شد.

دعوت‌نامه داریم. هادی رضایی تأکید دارد که والیبال‌نشسته با نایب قهرمانی در جهان هم می‌تواند پارالمپیکی شود، اما این مهم باید با قهرمانی حاصل شود. وی در توضیح چرایی این موضوع گفت: روسیه در والیبال‌نشسته بسیار قوی است و در مسابقات قهرمانی جهان هم شرکت ندارد. از این حیث برایمان خوب است که با خیال آسوده با تیم ملی این کشور دیدار داشته باشیم. ضمن اینکه در صورت سفر به روسیه، این امکان مهیاست که تیم ملی بانوان هم در سفر حضور داشته باشد و آنجا اردو و دیدار تدارکاتی برگزار کند. از طرفی، سفر به صربستان با توجه به وضعیت کسب روایدی اروپا سخت‌تر است. در هر صورت، برایمان خوب است که در هر دو کشور اردو داشته باشیم، اما اگر قرار بر انتخاب یکی از آن‌ها باشد، اولویتمان روسیه است. هادی رضایی گفت: برخلاف ادوار گذشته، هردو تیم فینالیست این دوره مسابقات صاحب سهمیه چندانی نداشتند. شاید تنهاهیجانش برای امشدهی‌ها، میزبانی از این رویداد بزرگ بود. در بخش بانوان نیز بانوان والیبال‌نشسته ایران در همین دوره از مسابقات در مشهد به مقام نایب‌قهرمانی رسیدند. مردان ایران در فینال ۳بره قزاقستان را شکست دادند و بانوان کشورمان در فینال ۳بره به چین باختند. هادی رضایی، سرمربی افسانهای والیبال‌نشسته ایران، آن زمان نیز هدایت این تیم را به عهده داشت.