



● صاحب امتیاز:  
● مدیر مسئول:  
● سردبیر:  
● دبیر ضمیمه:  
● دبیر شهریانو:  
● مدیر هنری:

شهرداری مشهد  
سید میثم موسوی مهر  
سید سجاد طلوع هاشمی  
ارژنگ حاتمی  
لیلا جانقربان  
سید هاشم دقیق

● صفحه آرایی:  
● عکاسان:  
● ویراستاری:  
● نشانی:  
● روابط عمومی:  
● شماره پیامک:

احمد حریمی  
فهیمة فرخی، نرجس شاکری، فاطمه جاهدی حداد و حدیث فقیری  
راهله سرادار  
خیابان کوهسنگی - نبش کوهسنگی ۱۵  
۰۵۱-۳۸۴۸۳۷۵۲  
۳۰۰۰۷۲۸۹

آرزو کیانی آراز حضور ۱۴ ساله اش در تیم ملی هندبال بانوان و رؤیای سکوی آسیا می گوید

# دختر «ورژن طلایی» هندبال ایران

## بهترین خاطره از «ورژن طلایی»

او درباره بهترین خاطره اش از این چهارده سال می گوید: خاطره ام به اولین دوره حضور من در مسابقات جهانی سال ۲۰۲۲ اسپانیا برمی گردد. در آن مسابقات، پس از سال ها شماره پیراهنم را تغییر دادم و شماره ۲۷ که بسیار دوست دارم و به من حس خوبی می دهد، به من تعلق گرفت. آن دوره، بسیار خوب بود و باتیم های قدرتمندی بازی کردیم. اما مهم تر از همه این ها، این بود که من در آن رقابت ها، «ورژن طلایی» خودم را به نمایش گذاشتم و به عنوان برترین بازیکن تیم ملی ایران انتخاب شدم.

## ملقب به آچار فرانسه تیم ملی

آرزو را در تیم ملی به نام «آچار فرانسه» می شناسند. همان بازیکنی که هر مربی می خواهد در تیمش داشته باشد، خودش درباره این لقب می گوید: من در همه پست ها بازی می کنم و تنها پستی که تاکنون بازی نکرده ام، دروازه بانی است. انعطاف پذیری فوق العاده ای در میدان دارم و به همین دلیل «آچار فرانسه» تیم ملی لقب گرفته ام.

## رؤیای فتح سکوی آسیا

دختر ملی پوش مشهدی درباره آرزویش در این رشته می گوید: یکی از آرزوهایم کسب مدال آسیایی است. خیلی دوست دارم که امسال با حضور مربی خارجی و انگیزه بازیکنان، بتوانیم در عربستان مدال کسب کنیم و پس از آن در قهرمانی آسیا نیز روی سکو برویم.

## جنگجو باشید

او می گوید: به دخترانی که وارد این رشته می شوند توصیه می کنم که هرگز از خط خوردن و شکست نترسند. بعد از هر باخت آن قدر تمرین کنند و با سرسختی به میدان برگردند تا به نتیجه برسند. این داستان زندگی خود من است: من واقعا در این مسیر جنگیدم تا به چیزی که امروز دارم، برسم. اکنون کمیته های استعدادیابی در مدارس حاضر می شوند و دانش آموزان را براساس فرم های ارزیابی بررسی می کنند و بهترین ها به تمرینات فراخوانده می شوند. به جز آن علاقه مندان می توانند به هیئت هندبال شهر یا آکادمی های هندبال برای شروع این رشته مراجعه کنند. هندبال از رشته هایی مانند والیبال و بسکتبال، برخورد های شدیدتری دارد. جسارت، قدرت بدنی بالا، قند و هوش بالا از جمله فاکتورهای مهم در این رشته هستند. ولی مهم تر از همه استعداد، علاقه و پشتکار است.

در مشهد، ناچار به کوچ به تیم های استان های دیگر شده است. امسال نیز باتیم «نفت و گاز گچساران» که یکی از مدعیان قهرمانی است، در لیگ برتر حضور دارد.

## در راه قهرمانی جهان

تیم ملی هندبال بانوان ایران روزهای پرکاری را در پیش دارد. آرزو کیانی آراز با اشاره به برنامه های آتی می گوید: ۱۱ آبان ماه، اردوی متصل به اعزام برای حضور در مسابقات کشورهای اسلامی در عربستان برگزار می شود و پس از آن نیز با فاصله کوتاهی، باید راهی مسابقات جهانی در هلند شویم. در طول تاریخ و در رده بزرگ سالان، تنها یک عنوان قهرمانی غرب آسیا را کسب کرده ایم که سال ۹۶ رقم خورد و به جز آن تاکنون تیم ملی بزرگ سالان بانوان ایران روی سکوی آسیا قرار نگرفته است. اما این بار، با حضور مربی خارجی و آمادگی بیشتر بازیکنان، شرایط متفاوت است و تمام تمرکز ما بر روی کسب سکوست. ما تاکنون چهارمی آسیا را تجربه کرده ایم و سه دوره است که توانسته ایم به مسابقات جهانی صعود کنیم و با بهترین های دنیا رقابت کنیم.

**مژده رنگیان** | دختران ورزشکار ایران با اراده ای پولادین هر روز مسیرهای دشوار را هموار و قله های موفقیت را فتح می کنند. آرزو کیانی آراز، هندبالبست مشهدی تیم ملی است که چهارده سال درخشش در این رشته نمادی از استقامت و تلاش بی وقفه اوست. از آغاز پرفراز و نشیب در مدارس مشهد تا حضور مقتدرانه در میادین بین المللی، هر گام از مسیر او داستانی از امید، مبارزه و پیروزی است.

## از تمرین های یواشکی تا تیم ملی

آشنایی آرزو کیانی آراز با هندبال در دوران مدرسه و در سن دوازده سیزده سالگی، جرقه ای بود که مسیر زندگی اش را برای همیشه تغییر داد. او تعریف می کند: «در ابتدا، بارها از فهرست تیم مدرسه خط می خوردم، اما عشقم به هندبال آن قدر زیاد بود که پنهانی به تمرینات می رفتم.» این سماجت و پشتکار، سرانجام در مسابقات استعدادیابی کشوری به ثمر نشست و به انتخاب او برای تیم ملی نوجوانان در سال ۲۰۱۰ و اعزام به مسابقات ژاپن رسید. کیانی آراز آن سال را «پله ترقی» خود در هندبال می داند: «بعد از آن تا به امروز در مسابقات کشوری و مسابقات بین المللی هندبال در رده های سنی مختلف حاضر شدم.»

## حمایت های فراموش نشدنی پدر بزرگ

آرزو اکنون تنها بازیکن مشهدی در تیم ملی بزرگ سالان است. او با اشاره به این موضوع می گوید: «در طول این سال ها، برخی دیگر از بازیکنان مشهدی نیز به تیم ملی دعوت شدند، اما به مرور زمان هندبال را کنار گذاشتند و وارد حوزه مربیگری شدند. این مسیر برایم هم سخت بود و هم شیرین. در این راه، پدر بزرگم در مشهد حامی بزرگ و پشتوانه اصلی من بود. او من را به تمرینات می برد و می آورد و بدون حمایت ایشان و خانواده ام، موفقیت در این رشته امکان پذیر نبود.»

## ۸ طلای درخشان لیگ برتر

کیانی آراز در سطح باشگاهی نیز کارنامه درخشانی دارد. او تاکنون هشت مدال طلای قهرمانی لیگ برتر را کسب کرده است: پنج سال باتیم «ثامن الحجج» مشهد قهرمان لیگ شد و باتیم های «اشنادساز» مشهد، «لارستان» و «بافق» نیز جام قهرمانی را بالای سر برد. با این حال در سال های اخیر به دلیل نبود تیم هندبال لیگ برتری

