

نماینده والیبال مشهد امروز کارش را در لیگ برتر آغاز می‌کند

هیجان روی تور از ایستگاه ارومیه



سی‌وهشتمین دوره رقابت‌های لیگ برتر والیبال کشور از امروز با برگزاری شش بازی آغاز خواهد شد و نماینده مشهد در همین چارچوب باید در ارومیه به میدان برود. تیم والیبال سپهرصدary مشهد که پس از کنش وقوس‌های فراوان با خرید امتیاز تیم نیان الکترونیک لیگ برتری شد، حالا باید در اولین گام از ساعت ۱۶ در سالن غدیر ارومیه به مصاف شهرداری این شهر برود. شاگردان امیر حسینی، پاسور باسابقه والیبال مشهد که روزگاری کاپیتان تیم ملی بود، درحالی‌یا به این بازی می‌گذارند که فرصت کمی برای آماده‌سازی داشتند، اما با انگیزه‌های فراوان به میدان می‌روند. در این تیم نفراتی چون مجتبی یوسفی، ادریس دانشور، بهزاد حیدرشاهی، پوریلی، امیرافشار، علیرضا عدی و بهنام ابراهیمی حضور دارند و ترکیب تیم از بازیکنان جوان و باتجربه تشکیل شده است. در رأس کادرفنی این تیم هم امیر حسینی حضور دارد که به‌عنوان چهره‌ای بومی و مشهدی می‌تواند توجه هواداران والیبال شهر را به این تیم جلب کند. در دیگربازی‌های مهم هفته هم شهداب یزد میزبان تیم تازه‌لیگ‌برتری شده مهرگان نور خواهد بود، پیکان پرسابقه در خانه از صنعتگران امیدپذیرایی می‌کند و طبیعت، یکی از مدعیان امسال، با مس رفتسجان دقیقه‌نودی روبه‌رو خواهد شد؛ تیمی که در روزهای واپسین برای این مسابقات بسته شد و هنوز وضعیت ایده‌آلی ندارد. در دیگربازی‌ها جادرملوی اردکان به مصاف پاس گرگان می‌رود و سایپا میهمان گیتی پسند اصفهان خواهد بود.

ورزش بانوان



لیگ برتر بدمیتون بانوان فقط با ۴ تیم آغاز شد رقابت دختران بدمیتون باز مشهدی در لیگ

مژده رنگیان

تیم شهیدفخار مشهد که هفته نخست لیگ برتر بدمیتون بانوان را با پیروزی پشت سر گذاشته بود، فردا باید در زنجان به مصاف حریفش برود. هم‌زمان با آغاز فصل پاییز، لیگ برتر بانوان شروع شد، اما فصل جدید این مسابقات هم علاقه‌مندان خود را غافل‌گیر کرد. این مسابقات در سال‌های گذشته با حضور پنج تیم پیگیری می‌شد، اما نسخه ۱۴۰۳ لیگ بدمیتون بانوان فقط با حضور چهار تیم به‌صورت رفت و برگشت برگزار می‌شود. کمبود تیم در لیگ بدمیتون زنان یکی از چالش‌های همیشگی این رشته در ایران بوده و حالا این مشکل به‌اوج رسیده است و باکناره‌گیری یکی از این تیم‌ها، احتمالاً شاهد تعطیلی لیگ برتر بدمیتون خواهیم شد. بااین حال، تیم شهیدفخار مشهد بدون داشتن اسپانسر و با حمایت هیئت استان، ششمین سال پیاپی در لیگ برتر بدمیتون حضور دارد. در همه این سال‌ها این تیم پشتوانه‌ای برای دختران جوان مشهدی بوده است تا بتوانند با حضور در مسابقات سطح بالا، خود را آماده‌تر کنند. این سرمایه‌گذاری تا حدودی جواب داد و بیش از شش دختر استان به اردوهای ملی دعوت شدند و در رنکینگ کشوری جایگاه‌های مطلوبی به دست آوردند، اما نماینده مشهد در لیگ برتر با داشتن بازیکنان بومی و جوان، سال گذشته فصل را در انتهای جدول به پایان رساند، اما امسال شاید برای این تیم جور دیگری رقم بخورد و حتی روی سکو برود. هفته گذشته دو شهر مشهد و قم میزبان هفته اول لیگ برتر بدمیتون بانوان جام خلیج فارس بودند.

در مشهد تیم شهیدفخار با ترکیب بومی‌اش توانست میهمان تهرانی را شکست دهد. مشهدی‌ها ۴بر۱ نوایان تهران را بر دفرقه کردند و به صدر جدول رفتند. مددی، نایب‌رئیس فدراسیون بدمیتون، در سالن فخار مشهد به تماشای این رقابت پرداخت. اما فردا و در هفته دوم، شهیدفخار مشهد به زنجان می‌رود و میهمان درخشان این شهر است و نوایان تهران در تهران از قف‌ها میزبانی می‌کنند. در قم نیز هفته نخست، دو تیم فرهمند این شهر و درخشان زنجان مسابقه‌ای زیبا و پرهیجان را به نمایش گذاشتند. زنجان‌ی‌ها در دیداری حساس و نزدیک توانستند میزبانان را شکست دهند و لیگ را بر باد آغاز کنند.

لیگ دسته دوم فوتبال مشهد به روزهای پرهیجان نزدیک می‌شود

۱۵ تیم برای لیگ ۱۵ ساله‌ها!



بازگشت حسن اکبرنژاد به دنیای داوری فوتبال

حسن اکبرنژاد مسئول کمیته داوران هیئت فوتبال مشهد شد. با حکم حسن نوری، رئیس هیئت فوتبال مشهد، حسن اکبرنژاد، پیشکسوت عرصه داوری استان، به‌عنوان مسئول کمیته داوران هیئت فوتبال مشهد انتخاب شد. نسل طلایی داوری استان در زمان مدیریت اجرایی اکبرنژاد در کمیته داوران شکل گرفت و نقش او در تربیت داوران بین‌المللی فوتبال مشهد انکارناپذیر بود. اکبرنژاد در دههٔ ۶۰ با حسین تهرانی، اکبر عادل و... قضاوت‌های ماندگاری در فوتبال آن روزهای مشهد داشتند. او در دوران ریاست رحمان نادری در هیئت فوتبال استان مدت‌ها مسئول کمیته داوران فوتبال بود.



فرماندار مشهد:

ایران – قطر را به بهترین شکل برگذار می‌کنیم

سومین جلسه ستاد بررسی و هماهنگی مسابقات مقدماتی جام جهانی ۲۰۲۶ فوتبال با محوریت برنامه‌ریزی برای برگزاری دیدار تیم‌های ملی فوتبال ایران و قطر، در فرمانداری مشهد درحالی برگزار شد که محسن داوری، فرماندار مشهد، در این جلسه به‌صورت ویژه وعده داد که بازی ایران و قطر را به بهترین شکل برگزار می‌کنیم.

نگاهی به وضعیت ورزش سالمندی در مشهد

به مناسبت روز جهانی سالمندان

تقریبا هیچ!

مرتضی اخوان

مرتضی اخوان - دهم مهر روزی برای سالمندان است؛ روزی که به‌عنوان روز جهانی سالمندان تلقی می‌شود و احتمالا در این روز توجه نهادهای مختلف و همه نگاه‌ها به سالمندان و الزاماتی می‌شود که باید برای رقم‌زدن زندگی خوب برای آن‌ها فراهم شود. در این میان توجه به این مسئله که ورزش و فعالیت بدنی می‌تواند نقش مؤثری در بهبود شیوه زندگی این افراد داشته باشد، امری انکارناپذیر است. البته در تعریف (فعالیت بدنی) آمده است «هرگونه حرکت بدن که توسط ماهیچه‌ها تولید می‌شود» و در همین راستا کارشناسان علوم ورزشی معتقدند فعالیت بدنی با ورزش متفاوت است. ورزش نوعی فعالیت بدنی است و هر ورزشی فعالیت بدنی تلقی می‌شود، اما فعالیت‌های بدنی در گروه ورزش قرار نمی‌گیرند. با این همه، در این مجال تلاش خواهیم کرد تا درباره فعالیت بدنی و راه‌های بهبود شیوه زندگی سالمندان و به‌ویژه مسائل و مشکلات آن‌ها در شهر مشهد به بهانه امروز نکاتی را بررسی کنیم.

- تأثیر فعالیت‌های بدنی بر سالمندان

سن سالمندی با تعریف سازمان جهانی بهداشت شصت سال به بالاست؛ اگرچه بسیاری از افرادی که بیش از شصت‌سال دارند، به‌دلیل ورزش و فعالیت‌های بدنی اصولی و درست وضعیت بدنی خوبی دارند و از یک جوان هم جوان‌ترند. حدود ۱۰درصد جمعیت در کشور ما سالمند هستند و شاید به همین دلیل نیاز باشد تا در روز جهانی سالمندان به مسئله ورزش و فعالیت‌های بدنی آن‌ها توجه ویژه‌ای شود. تورق در تحقیقات و مطالعات در حوزه فعالیت‌های بدنی ویژه سالمندان نشان می‌دهد که فعالیت‌های بدنی می‌تواند در افزایش طول عمر، کاهش ابتلا به بیماری‌ها و عوارض ناشی از آن‌ها در سالمندان مؤثر باشد. البته سالمندان نباید این مسئله را هم فراموش کنند که با وجود اثرات مثبت فعالیت‌های بدنی و ورزشی در آن‌ها می‌تواند عوارضی را نیز به همراه داشته باشد. این خطرات با وضعیت جسمی فرد، وجود بیماری یا ناتوانی زمینه‌ای و خطرات ذاتی فعالیت‌های بدنی در ارتباط است.

- باورهای غلط

درباره ورزش سالمندان و فعالیت‌های بدنی در این سن و سال باورهای غلط بسیاری وجود دارد. یکی از این باورها آن است که «چون سالمند هستیم، فعالیت بدنی برایمان فایده‌ای ندارد». درحالی‌که تحقیقات نشان داده است فعالیت بدنی منظم در سالمندان باعث جلوگیری و کاهش خطرات بیماری‌ای می‌شود. یکی دیگر از باورهای غلط در این حوزه نیز آن است که «سالمندان باید با استراحت، نیروی بدنی خود را ذخیره کنند». درحالی‌که فعالیت‌نکردن موجب می‌شود سالمندان توانایی انجام کارهای روزمره‌شان را هم از دست بدهند. باور غلط دیگر در این باب آن است که «فعالیت بدنی باعث می‌شود تعادل‌م را از دست بدهم و زمین بخورم». درحالی‌که تعادل نداشتن در دوره سالمندی یک مشکل حرکتی شایع است.

- اقدامات پیش از شروع فعالیت بدنی

با وجود نکات مطرح شده، سالمندان برای اینکه

توانند فعالیت بدنی خود را شروع کنند، باید اقدامات و الزاماتی را در نظر بگیرند. نمی‌شود از زمان تصمیم‌تا اجرا بافاصله یک سالمند با فعالیت‌های شدید بدنی خودش را به خطر بیندازد. در این زمینه سالمند باید ابتدا وضعیت خود و سطح فعالیت بدنی روزانه‌اش را ارزیابی کند تا بتواند برنامه‌ریزی درستی داشته باشد. ارزیابی ترس از انجام فعالیت بدنی، ارزیابی فعالیت روزمره زندگی، ارزیابی فعالیت‌های معمول در سالمندان و ارزیابی سطح آمادگی بدن از نظر انعطاف‌پذیری ارزیابی‌های دیگر در این باره است. این ارزیابی‌ها می‌تواند متناسب با سبک زندگی باشد و برای این مهم سالمند باید سراغ متخصصان پزشکی ورزشی در این حوزه برود.

- سالمندان مشهدی در انتظار ورزش

در این میان، در ایران فدراسیون ورزش‌های همگانی نیز کمیته‌ای به نام «کمیته ورزش سالمندان» دارد که وظیفه‌اش فراهم‌کردن راه‌هایی برای بهبود شیوه زندگی سالمندان از طریق افزایش فعالیت‌های بدنی و ورزش است. به تبع فدراسیون، هیئت ورزش‌های همگانی هم کمیته ورزش سالمندان دارد. امیر زارعی، دبیر این هیئت، می‌گوید فعالیت‌های این کمیته برای امر ورزش سالمندان تازه در نقطه شروع است و نیاز دارد تا فعالیت‌های زیادی در این زمینه صورت بگیرد. یکی از تدابیر جدید برای زنده‌کردن فعالیت‌های بدنی در سالمندان، برگزاری «سه‌شنبه‌های بازی و ورزش سالمندان» است. این طرح را فدراسیون چندی پیش‌طراحی کرد تا به این طریق فعالیت‌های ورزش سالمندان افزایش یابد و در همین زمینه قرار بود دیروز، هم‌زمان با روز جهانی سالمندان، این برنامه در مشهد

- نگاهی به بازی‌های هفته هفتم

در هفته هفتم این مسابقات نبردهای جذابی در راه است. از جدال‌های دیروز هوادار با بارشاوا و امیربا پایدارنوبین که بگذریم، از همین امروز جنگ‌های جدی شروع می‌شود. در پایین جدول دهداری و تکنیک برتر که با سه و چهار امتیاز درگیر مسئله سقوط هستند، دیداری شش‌امتیازی با یکدیگر دارند. نبرد سنگجولی و پویان، تیم‌های رده‌های پنجم و هفتم جدول، هم به‌عنوان جنگ میانه‌نشینان می‌توانند جذاب باشد. اما مهم‌ترین بازی هفته بی‌تردید جدال تیم‌های اول و دوم جدول است؛ دو تیم پانزده‌امتیازی که برای صعود رقیبان زیادی را به‌دنبال خود می‌بینند، اما تا به اینجا عملکرد خوبی نداشته‌اند؛ با این تفاوت که پیشگامان شش بازی کرده است و پنج برد و یک باخت دارد، اما زنده یاد پرنزد صدرنشین با پنج برد صدرنشین است و یک بازی کمتر دارد. نوزده گل زده و فقط یک گل خورده تیم صدرنشین هم از دیگرمصادیق قدرت این تیم است. البته پیشگامان هم هجده گل زده است تا بتوان انتظار داشت در نبرد دو خط حمله برتر رقابت‌ها تا به اینجا شاهد دیداری پرگل باشیم. پرنزد با



عکس: محسن بخشنده اشورا را

برگزار شود، اما به روز شنبه موکول شد. امیر زارعی می‌گوید، به مناسبت روز جهانی سالمندان سری به سرای سالمندان سلامت زدیم و در آنجا مسئله ورزش سالمندان را به اجرا گذاشتیم؛ انجام برخی فعالیت‌های بدنی که به‌امر سلامت آن‌ها کمک می‌کند، وی می‌افزاید؛ برنامه‌های زیادی برای ورزش سالمندان داریم و هنوز ابتدای راه هستیم.

- ما سالمند نیستیم!

دبیر هیئت ورزش‌های همگانی درباره تلاش‌های هیئت برای سازمان‌دهی بهتر امر ورزش سالمندان به نکته جالبی اشاره می‌کند و می‌گوید: چندی پیش وقتی به بوستان ملت رفتیم و از برخی عزیزان خواستیم تحت فعالیت‌های کمیته سالمندان باشند، همه‌شان می‌گفتند ما سالمند نیستیم؛ یعنی خود شهروندان در کهن سالی هم گاهی نمی‌خواهند سالمندی را بپذیرند، این کار ما را سخت‌تر می‌کند. زارعی بیان می‌کند: یکی از زمینه‌هایی که ما باید برای ورزش سالمندان لحاظ کنیم، بحث تأیید سلامت پزشکی است. چون اگر سالمند بیماری داشته باشد، ممکن است نتواند برخی فعالیت‌های ورزشی را انجام بدهد. زارعی درحالی‌این صحبت‌ها را مطرح می‌کند که فدراسیون ورزش‌های همگانی تأکید ویژه‌ای بر تربیت مربیان متخصص برای ورزش سالمندان دارد. زارعی در این باره می‌گوید: ما دوره‌های آموزشی در این باره داشتیم و آن‌شاء... قرار است شش پایگاه ورزش سالمندان هم در شهر جانمایی و دایر کنیم که به احتمال فراوان بوستان ملت پایگاه مرکزی آن خواهد بود؛ پایگاه‌هایی که در آن هم مربی ورزش سالمندان آموزش می‌بیند و هم زمینه فعالیت‌های بدنی مفید برای سالمندان فراهم می‌شود.

یک گل خورده و پیشگامان با چهار گل خورده تیم‌های اول و دوم بهترین خطوط دفاعی لیگ تا به اینجا‌ی فصل هستند. دیدار جذاب پرنزد و پیشگامان قرار است شنبه، چهاردهم مهر، از ساعت ۹ در زمین شماره یک تختی مشهد برگزار شود.

مسابقات فوتبال زیر ۱۵ سال دسته دوم مشهد				
	تیم	بازی	تفاضل امتیاز	
۱	پرنزد	۵	۱۸	۱۵
۲	پیشگامان	۶	۱۴	۱۵
۳	بارشاوا	۶	۴	۱۳
۴	پایدار نوبین	۶	۴	۱۲
۵	سنگجولی	۶	۱	۱۲
۶	دلاوران	۵	-۸	۹
۷	پویان	۶	۳	۷
۸	مدائن	۶	۴	۷
۹	هوادار	۶	-۱	۷
۱۰	یوزتک	۵	-۱	۶
۱۱	امیربا	۵	-۲	۶
۱۲	سرخ آبی	۶	-۹	۴
۱۳	تکنیک برتر	۵	-۱۰	۴
۱۴	دهداری	۵	-۷	۳
۱۵	فراهان	۶	-۶	۲