



شروع تمرینات نماینده پرامید مشهد در لیگ دسته سوم فوتبال کشور

# سربازان کاتب به خط شدند

مرتضی اخوان

لیگ دسته سوم فوتبال کشور مانند همه رشته های ورزشی با آغاز جنگ تحمیلی آمریکایی صهیونی به حالت توقیع درآمد و حالا نزدیک چهل روز است که تیم ها در بلاتکلیفی به سر می برند. با این همه، سربازان امید کاتب در تیم نظامی پشتیبانی نژاجای مشهد تمریناتشان را آغاز کرده اند و امیدوارند با آغاز دوباره رقابت ها بتوانند به لیگ دسته دوم صعود کنند. این امیدواری چندان دور از انتظار هم نیست و وضعیتی که ممکن است در ادامه بر برگزاری مسابقات حاکم شود، حکم به این امید می دهد. در سوی مقابل، ابومسلم ثامن، دیگر نماینده مشهد، پس از تعطیلی مسابقات تا همین امروز تمریناتش را آغاز نکرده است و از سر نوشت بازیکنان و کادرفنی این تیم و تصمیم باشگاه برای آینده تیم خبری در دست نیست.

تیم پشتیبانی در مستطیل سبز  
تیم فوتبال پشتیبانی نژاجای مشهد فصلی خوب را در لیگ دسته سوم فوتبال کشور پشت سر گذاشته است؛ فصلی که این تیم نظامی تا پایان هفته شانزدهم در جایگاه سوم جدول قرار داشت و فاصله اش با صدر فقط و فقط سه امتیاز بود. نکته جالب تر اینکه در لیگ دسته سوم تیم های اول و دوم گروه های سه گانه به لیگ دسته دوم می رسند و پشتیبانی نژاجا با تیم دوم جدول هم فقط یک امتیاز فاصله داشت و در شش هفته باقی مانده به راحتی می توانست به این رستگاری برسد و صعود کند. با وجود این، جنگ تحمیلی مسابقات را نیمه تمام گذاشت و هنوز هم فدراسیون فوتبال و سازمان لیگ تصمیمی برای ادامه برگزاری این مسابقات یا تعطیلی آن نگرفته است. حالا مردان پشتیبانی نژاجای مشهد تمریناتشان را آغاز کرده اند و بسیار امیدوارند تا این مسابقات از سر گرفته شود. به گفته امید کاتب، سرمربی این تیم، پشتیبانی نژاجا جزو اندک تیم های لیگ دسته سوم

است که در این وضعیت جنگی تمریناتش را در مشهد آغاز کرده و حالا چشم انتظار شروع دوباره رقابت هاست. کاتب در این باره به شهرارورزشی گفت: این روزها تمریناتمان را دنبال می کنیم و منتظریم تا ببینیم سازمان لیگ درباره ادامه مسابقات چه تصمیمی می گیرد. ۸۰ درصد بازیکنان ما سرباز و ۲۰ درصد آزاد هستند و همه در اختیار تیم اند و این روزها تمرین می کنند.

نظرسنجی برای ادامه رقابت ها

سازمان لیگ فدراسیون فوتبال گویا هفته گذشته نظرسنجی ای را میان باشگاه های لیگ دسته سوم مبنی بر ادامه مسابقات یا تعطیلی آن برگزار کرده است. به گفته سرمربی تیم مشهد، باشگاه ها درباره تعطیلی یا برگزاری لیگ نظرات متفاوتی دارند. امید کاتب در این باره اظهار کرد: طبیعی است در چنین وضعیتی تیم های پایین و میانه جدولی با ادامه برگزاری مسابقات مخالف اند. زیرا پایین جدولی ها

می دانند با تعطیلی مسابقات سقوط نمی کنند و میانه جدولی ها هم دیگر لازم نیست برای سفر و اسکان و غیره هزینه کنند. این وسط فقط تیم های بالاجدولی متضرر می شوند که فرصت صعود داشتند.

یک راهکار ویژه برای پایان مسابقات  
سرمربی تیم فوتبال پشتیبانی نژاجای مشهد بیان کرد: به احتمال زیاد و بر اساس اطلاعاتی که داریم، قرار است مسابقات برای تیم های بالای جدول به صورت مجتمع در یکی از شهرهای امن کشور با تیم های پایین و میانه جدول بازی نمی کنند و هیچ سقوطی نخواهیم داشت، اما پنج تیم بالای جدول به صورت مجتمع در یکی از شهرهای امن کشور با هم بازی می کنند و در پایان تیم های اول و دوم به لیگ دسته دوم صعود خواهند کرد. کاتب بیان کرد: در گروه ما تیم های صالحین شمیرانات، دریای آراین بابل، سیمرغ زاگرس پرند، پرواز سیمرغ و ما پنج تیم بالای جدولیم و امتیازاتمان نزدیک هم است و اگر بر اساس این فرمول رقابت ها ادامه داشته باشد، باید با هم مصاف کنیم.

مشهد و بابل، گزینه های میزبانی  
کاتب تصریح کرد: از آنجا که سه تیم از پنج تیم بالای جدول تهرانی هستند و با توجه به وضعیت جنگی تهران، شهرهای مشهد و بابل نامزد های اصلی میزبانی این دیدارها خواهند بود و باید دید در نهایت سازمان لیگ در این باره چه تصمیمی می گیرد. سرمربی پشتیبانی نژاجا یادآور شد: ما با هیئت فوتبال



اعلام انزجار کاپیتان تیم ملی والیبال نشسته بانوان از دشمن آمریکایی صهیونی

کاردشمنان ایران کودک کشی است

کاپیتان تیم ملی والیبال نشسته زنان ایران آمریکا و اسرائیل را تروریست های کودک کش خواند. معصومه زارعی درباره جنگ رمضان و اتفاقاتی که در این روزها بر کشورمان می گذرد گفت: ما همه انسانیم و اتفاقاتی که طی این روزها و در جنگ رمضان بر مردم کشورمان گذشته، واقعا دردآور است. وی افزود: این روزها حال هیچ کدامان خوب نیست و وقتی می بینیم مردم مظلوم کشور این طور هدف هجوم دشمنان آمریکایی و صهیونی قرار گرفته اند، دلمان به درد می آید. در این مدت اتفاقات تلخی بر ما گذشت: از شهادت رهبر معظم انقلاب گرفته تا شهادت کودکان مدرسه میناب. زارعی بیان کرد: زدن مدرسه، آن هم در روز نخست جنگ، خیلی زشت بود. دشمن اصول اولیه جنگ را هم نمی داند و اگر دعوائی با کسی دارد، چرا بچه ها را هدف قرار می دهد؟ شاید می خواستند نشان دهند به دنبال غزه ای دیگر هستند. به نظر من حرفه اینان کودک کشی است. بازیکن مشهدی والیبال نشسته اظهار کرد: درباره حضور این شب های مردم در کوچه و خیابان ها فقط می توانم بگویم این اتحاد خیلی قشنگ است.

اهالی ورزش هم سنگر مردم



استان صحبت کردیم و از آن ها خواستیم این میزبانی را برعهده بگیرند و با حمایتشان و دراختیار قراردادن زمین خوب به تیم ما، فرصت صعود را برای نماینده استان فراهم آورند. امید کاتب افزود: تیم بابل هم امسال خیلی هزینه کرده است و از آنجا که مالک شخصی دارد، به شدت دنبال گرفتن میزبانی این مسابقات است، اما ما هم تلاش خودمان را می کنیم تا میزبانی را بگیریم. زیرا میزبانی این مرحله می تواند نقش بسزایی در دو سهمیه صعود از این گروه به لیگ دسته دوم فوتبال کشور داشته باشد.

رقیبان پشتیبانی چندمرده حالچاند؟  
در صورت برگزاری ادامه مسابقات به صورت مجتمع یا حضور پنج تیم بالای جدول، چهار رقیب تیم فوتبال پشتیبانی نژاجا حریفانی سرسخت هستند. اما برابر تیم مشهد حرف چندان برای گفتن نداشته اند. تیم فوتبال صالحین در شانزده هفته گذشته از مسابقات و در بازی رفت مقابل تیم مشهد به میدان رفته و با نتیجه ۳-۲ بازی را به شاگردان کاتب واگذار کرده است. تیم فوتبال سیمرغ زاگرس پرند هم دوبار تا به اینجای کار با تیم مشهد بازی کرده که یک تساوی بدون گل و یک برتری ۲ بر۲ نصیبش شده است. دریای آراین بابل در بازی رفت مقابل تیم مشهد در بابل به تساوی ۲ بر۲ رسیده است و پرواز سیمرغ هم در بازی رفت ۲ بر۲ به نماینده مشهد باخته و در بازی برگشت با تیم پشتیبانی نژاجا به تساوی ابر رسیده است؛ نتایجی که حکایت از وضعیت بهتر تیم مشهد در قیاس با حریفان دارد.

کرد. دخترانش، فرزانه و مرحومه فریبا، در زمینه زمیناستیک و دو پسرش در زمینه ژیمناستیک و والیبال فعالیت داشتند. وی با عناوین مربی هندیال، مسئول انجام برنامه های حرکات اجتماعی پسران در مراسم اختتامیه مسابقات قهرمانی آموزشگاه های کشور در مشهد، مربی و سرپرست تیم والیبال آموزشگاه های مشهد، مربی آموزشگاه عالی پرستاری جرجانی، عضو کمیته فنی کشتی در دومین جشنواره طوس، مسئول امتیازات بازی های آسیایی تهران، مربی والیبال دانشگاه فردوسی مشهد، مربی والیبال استان، مربی والیبال باشگاه راه آهن مشهد، مربی بسکتبال و مسئول انجمن ورزش هنرستان صنعتی مشهد، داور مسابقات شنا، شیرجه، کشتی، پینگ پنگ، دوومیدانی، بوکس، دو چرخه سواری و والیبال، عضو کمیته فنی هیئت فوتبال، شنا و شیرجه استان، عضو کمیته فنی مسابقات دوومیدانی، والیبال و بسکتبال آموزشگاه های استان، مسئول کمیته مربیان هیئت والیبال خراسان و مشاور ورزش هیئت والیبال استان به جامعه ورزش خدمت کرده است. وی دوره های شنای فنی را سال ۱۳۳۴ در تهران، تربیت بدنی و پیشاهنگی را سال ۱۳۳۴، دوره دوم مربیگری درجه ۲ تربیت مربی والیبال را سال ۱۳۳۵، داوری والیبال را سال ۱۳۵۵ و مربیگری درجه ۳ بدمیتون را با موفقیت به پایان رسانده است.

نام نوازان خراسان شماره ۲۶۹ شماره ۲۶۹ شماره ۲۶۹



کرد و در قطعه خانواده شهدای بهشت رضاع) مشهد در خاک آرمید. در شنا، والیبال، فوتبال و بسکتبال فعالیت داشته است. باتوجه به ماهیت شغلی و علاقه ای که داشت، خانواده ای ورزشکار و ورزش دوست تربیت

۳۲ سال تلاش در آموزگاری و دبیری ورزش، اول مهر ۱۳۵۸ به دوران بازنشستگی رسید. سال ۱۳۷۲ دفتر املاکی دایر کرد و چند سالی در این زمینه فعالیت داشت. او نوزدهم شهریور سال ۱۳۷۴ به دلیل سکته قلبی با زندگی وداع



روایت ستاره خراسانی تیم ملی فوتبال از این روزهای سخت

با چشم خودم ذات دشمن را دیدم

مدافع ملی پوش خراسانی این روزها با تعطیلی رقابت های لیگ برتر فوتبال و دوری از باشگاهش، فولاد خوزستان، تمریناتش را کنار ملی پوشان دنبال می کند تا از آمادگی لازم برای حضور احتمالی در جام جهانی برخوردار باشد. علی نعمتی، حالا با وضعیتی روبه رو شده که اسپانسر اصلی و بزرگ باشگاه فوتبالش به شدیدترین شکل ممکن هدف تهاجم دشمن آمریکایی صهیونی قرار گرفته است. علی نعمتی در تازه ترین مصاحبه اش درباره جنگ و روزهای سختی که پشت سر می گذراند، سخن گفته است.

حمله به صنایع فولاد کشور، به ویژه فولاد خوزستان، یکی از خبرهای تلخ چند روز گذشته بود. قبول داری این اتفاق روی آینده تیم باشگاهی فوتبال فولاد هم تأثیرگذار است؟ صد درصد همین طور است. بمباران صنایع فولاد برای هر کسی بسیار تلخ است. حدود دو سال است که افتخار عضویت در خانواده بزرگ فولاد را دارم و در این مدت به خوبی دریافته ام که این باشگاه و مجموعه چه جایگاه مهم و ارزشمندی در میان مردم شریف خوزستان دارد. فولاد فقط یک باشگاه فوتبال نیست، بلکه بخشی از زندگی بسیاری از خانواده های این استان محسوب می شود.

این بمباران برای تو که عضو تیم فولاد هستی، حتما تلخ ترهم بوده است.

دقیقا همین طور بود. عمیقاً ناراحت و متأثر شدم. طبیعی است که چنین اتفاقی برای هر کسی که خود را عضوی از خانواده فولاد می داند، بسیار تلخ باشد. من با همه وجود در کنار مردم عزیز خوزستان هستم و مطمئن باشم هر کمکی که از دستم برآید، برای حمایت از آن ها دریغ نخواهم کرد.

در بازی تیم ملی و کاستاریکا عکس بچه های مدرسه میناب را در دست گرفیدی. هدفشان از این اقدام چه بود؟

با آن حرکت خواستیم نشان بدهیم به یاد دانش آموزان معصوم و شهید هستیم و به خانواده هایشان که درگیر این داغ سنگین هستند، تسلیت عرض کنیم. بی شک همه مردم ایران عاشق وطن و خاک کشور هستند.

در این مدت خودت هم جنگ را احساس کرده ای؟ بله. همین چند روز پیش بود که با چشمان خودم دیدم پل کرج را زدند. آنجا داشت به یکی از نمادهای زیبای ایران تبدیل می شد، اما متأسفانه این اتفاق افتاد. مدرسه میناب، سالن ۱۲ هزار نفری و... این پیام را دارد که دشمن ذات خود را با هدف قرار دادن زیرساخت ها نشان می دهد.



نگاهی به فیزیولوژی ورزشی رشته فوتبال فوتبالیست ها چه باید بخورند؟

مژده رنگبان

از این پس قرار است در این ستون از زاویه ای دیگر به ورزش بپردازیم؛ زاویه ای که به علم ورزش می پردازد و یکی از مکمل های ضروری موفقیت ورزشکار یا تیم در میدان رقابت و فعالیت است. در این ستون به موضوعات روز همچون پزشکی ورزشی، تغذیه، علم تمرین و آسیب ها بر اساس اطلاعات روز دنیا پرداخته می شود. فوتبال یکی از ورزش های محبوب جهان است، مربیان و کادرفنی باشگاه های فوتبال علاوه بر تکنیک های تیمی، برای دستیابی به نتیجه مطلوب باید از علوم ورزشی نیز استفاده کنند. یکی از مسائل مورد توجه بازیکنان فوتبال، تغذیه مناسب است. با نگاهی به فیزیولوژی این رشته، بازیکنان حرفه ای فوتبال بیش از ۷۰ درصد از زمان بازی را صرف انجام حرکات کم شدت (مثل پیاده روی، دویدن آهسته و ایستادن) می کنند که با حدود ۱۵۰ تا ۲۵۰ حرکت شدید شامل حداکثر سرعت دویدن، چرخش، تکل زدن، لگدزن، جهش و همچنین افزایش و کاهش سرعت، در هم آمیخته می شود. در زمانی که شدت فعالیت فوتبالیست پایین تا متوسط باشد، دستگاه غالب تولید انرژی، دستگاه هوازی است و در مقابل، هنگام انجام فعالیت ها و حرکات با شدت زیاد، دستگاه غالب تولید انرژی، دستگاه بی هوازی است.

تأمین انرژی کافی برای بازیکنان فوتبال برای مقابله با چالش های فعالیت های متناوب و با شدت زیاد از اهمیت فراوانی برخوردار است و بازیکنان فوتبال باید میزان کالری دریافتی خود را برای برآورده کردن اهداف خاص ترکیب بدن، الزامات تمرین، مسابقات و اهداف تغذیه ای ضروری خود، متعادل کنند. رژیم غذایی مناسب می تواند مزایای بسیاری داشته باشد؛ افزایش بهره وری از برنامه تمرینی، افزایش ریکاوری در حین و بین تمرینات، دستیابی و حفظ وزن و فیزیک بدنی ایده آل، کاهش خطر آسیب دیدگی و بیماری، ثبات در دستیابی به عملکردهای سطح بالاتر تمرینات و مسابقات، لذت بردن از غذا و...

ترکیب رژیم غذایی ورزشکاران فوتبالیست  
رژیم غذایی فوتبالیست ها مانند بیشتر افراد ورزشکار حاوی درشت مغذی ها شامل کربوهیدرات ها، پروتئین ها و چربی ها و ریزمغذی ها شامل ویتامین ها و مواد معدنی است و میزان مورد نیاز این مواد غذایی بر اساس مدت و شدت تمرین، ترکیب بدن، سن، وزن و پستی که ورزشکار بازی می کند، متفاوت است. در ادامه، منابع مناسب درشت مغذی ها و ریزمغذی ها و نیز میزان مورد نیاز به گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن ارائه می شود. منابع عالی کربوهیدرات شامل غلات کامل، حبوبات، میوه ها، سبزیجات نشاسته ای و فیبردار و همچنین لبنیات و انواع شیر گیاهی است. منابع مهم تأمین پروتئین شامل ماهی و تخم مرغ که منابع خوبی برای تأمین آمینواسید های ضروری هستند، حبوبات شامل لوبیا و نخود، سویا، دانه ها، غذای دریایی، گوشت بدون چربی، مرغ و محصولات لبنی مانند شیر، پنیر، ماست است. منابع مناسب حاوی چربی ها نیز شامل دانه های روغنی، دانه های گیاهی، ماهی و روغن های گیاهی مثل زیتون، آووکادو و بذر کتان است.

قدمت ورزش نوین در خراسان به اواخر قرن ۱۳خورشیدی برمی گردد. در حدود ۱۲۰۰ساله که از اولین نشانه های بروز ورزش های نوین در مشهد می گذرد، صدها ورزشکار در رشته های مختلف افتخار آفرینی کرده اند. نام هایی که برخی از آن ها نه تنها در تاریخ ورزش خراسان، بلکه در پهنه ورزش ایران ماندگار شده اند. آنچه در ادامه می خوانید، معرفی یکی از این صدها بزرگ ورزش خراسان است که به همت و تلاش ستودنی حسن باغیان در شش جلد کتاب ارزشمند دایرةالمعارف نامداران ورزش خراسان گردآوری و تدوین شده است.

غلامحسین فرجامی دوم اردیبهشت سال ۱۳۰۸ متولد شد. شش سال ابتدایی را به پایان رساند و با درس و مشق خدا حافظی کرد. او مهر سال ۱۳۲۶ توسط عمویش که در آموزش و پرورش فعالیت داشت، به عنوان کمک آموزگار در زاهدان استخدام شد. سه چهار سال بعد به مشهد انتقال یافت و به عنوان دبیر ورزش در هنرستان صنعتی مشهد به خدمت ادامه داد. از سال ۱۳۳۰ با مرضیه طوسیای زندگی مشترک را تشکیل داد که حاصلش پنج دختر و دو پسر است که یکی از فرزندانش در جبهه های جنگ سال ها مفقود الاثر بود و به درجه رفیع شهادت نائل آمد. سال ۱۳۳۲ از خدمت سربازی معاف شد و پس از