



۱۰ روز دیگر نماینده والیبالی ایران راهی تایلند می شود

اعزام ۲ بانوی خراسانی به لیگ قهرمانان آسیا

مژده رنگیان

دو بانوی والیبالیست مشهدی در آستانه اعزام به لیگ قهرمانان زنان آسیا قرار دارند. رقابت های والیبالی لیگ قهرمانان زنان آسیا از ششم تا دهم اردیبهشت در تایلند برگزار خواهد شد و حدود ۱۰ روز دیگر نماینده ایران باید راهی این مسابقات شود. با توجه به وضعیت کنونی کشور و محدودیت های موجود، تمرینات پیش از شروع سال متوقف شد و در نهایت با پیگیری ها و برنامه ریزی های انجام شده، اردوی آمادگی این تیم از بیست و دوم فروردین در شهر ساری آغاز شد. لی دو هی، سرمربی تیم مهرگان نور ایران، نام پانزده بازیکن را برای حضور در تمرینات و لیگ قهرمانان زنان آسیا اعلام کرده است که دو بانوی خراسانی نیز در این فهرست حضور دارند. زهرا صالحی و آیدا ولی نژاد دو چهره والیبالی استان هستند که پیش از این با پیراهن سپاهان و هدایت لی مدال طلای آسیای مرکزی را کسب کرده اند و حالا در آستانه اعزام به مسابقات لیگ قهرمانان زنان آسیا هستند. با وجود اینکه سرمربی تیم خارج از ایران به سر می برد، بازیکنان بر اساس برنامه لی دو هی و زیر نظر سرگل علیزاده تمریناتشان را این روزها پیگیری می کنند و سپس عازم تایلند خواهند شد. لی دو هی، سرمربی کره ای این تیم، نیز پس از هماهنگی لازم در کشور میزبان بازی ها، به این تیم خواهد پیوست.

پس از نیمه فروردین ماه بود که تیم والیبالی مهرگان نور با ترکیبی از ملی پوشان، جایگزین تیم فولاد مبارکه سپاهان در لیگ قهرمانان زنان آسیا شد. پیش از این قرار بود تیم والیبالی زنان فولاد مبارکه سپاهان اصفهان که در پایان سال ۱۴۰۴ در رقابت های لیگ زنان آسیای مرکزی در مالدیو به مقام قهرمانی رسیده و سهمیه حضور در لیگ قهرمانان زنان آسیا را کسب کرده بود، به تایلند اعزام شود. در حالی که میلاد تقوی حضور نمایندگانی ایران در مسابقات آسیا را تضمین کرده بود، با ادامه وضعیت جنگی در ایران، فولاد سپاهان از حضور در مسابقات کناره گیری کرد. با توجه به انصراف تیم فولاد مبارکه سپاهان، با پیگیری و هماهنگی های رئیس فدراسیون والیبالی و همکاری و حمایت مدیرعامل مهرگان نور در برگزاری و اعزام نماینده کشورمان در این رقابت ها، مقرر شد نماینده والیبالی ایران و آسیای مرکزی با ترکیب تیم ملی والیبالی زنان ایران با نام تیم مهرگان نور در این رقابت ها شرکت کند.

ورزش های ساده برای کودکان در خانه



بچه ها دیگر آن تحرک سابق را ندارند. مدارس به دلیل تجاوز دشمن تعطیل یا مجازی شده، پارک ها و زمین های بازی به دلیل نگرانی والدین از حملات دشمن خلوت تر از همیشه است و ساعت های طولانی نشستن پشت تبلت و لپ تاپ، فزونی و خیره شدن به صفحه نمایش، جای دویدن و بازی کردن را پر کرده است. والدین این روزها از یک سو نگران آموزش فرزندانشان هستند و از سوی دیگر نگران سلامتی جسمی و روانی آن ها. اما خبر خوب این است که بدون نیاز به وسایل خاص و بدون خارج شدن از خانه، می توان کودکان را دوباره به تحرک دعوت کرد.

چرا بازی حرکتی در خانه ضرورت دارد؟

کودکان به طور طبیعی برای رشد عضلات، استخوان ها و سیستم عصبی خود به حرکت نیاز دارند. وقتی این حرکت محدود می شود، نه تنها خطر چاقی و ضعف بدنی افزایش می یابد، بلکه اضطراب، بی خوابی و پرخاشگری هم در کودکان بیشتر دیده می شود. بازی حرکتی در خانه، جایگزین کاملی برای فضای بازی نیست، اما می تواند تا حد زیادی کمبود تحرک را جبران کند.

ماربل انسانی؛ یک بازی ساده و پرتحرک

روی پله های خانه، چند وسیله سبک مانند اسباب بازی یا جوراب های تاشده بچینید. کودک باید درحالی که یک دستش را روی دیوار گذاشته، از پله ها بالا برود و وسایل را یک به یک جمع کند. این بازی، هم تعادل را تقویت می کند، هم عضلات پا را به کار می گیرد و هم تمرکز کودک را بالا می برد.

کنج بابی در خانه

یک شیء کوچک را در اتاق مخفی کنید و با دادن سرخ های ساده (مثلا «نزدیک چیزی است که با آن کتاب می خوانی»)، کودک را به دویدن و جست وجو وادار کنید. می توانید این بازی را با چالش های حرکتی همراه کنید: «قبل از پیدا کردن کنج، ۱۰ بار پیر بالا» یا «سه بار دور میز بدو».

ایستگاه های حرکتی در راهرو

در راهرو یا یک اتاق بزرگ، چهار ایستگاه بسازید: ایستگاه اول «۱۰ بار پرش»، ایستگاه دوم پنج بار شنا روی زمین، ایستگاه سوم پانزده تانیه تعادل روی یک پا، ایستگاه چهارم بیست ثانیه دویدن درجا. کودک باید بین ایستگاه ها بدود و همه را کامل کند. اگر چند کودک دارید، می توانید با هم مسابقه بدهند.

نکاتی برای والدین

به کودک اجازه دهید خودش بعضی بازی ها را طراحی کند. خلاقیت او را تحسین کنید و در بازی شرکت کنید، نه اینکه فقط ناظر باشید. حتی بیست دقیقه بازی حرکتی در روز، می تواند کیفیت خواب، خلق و خو و تمرکز کودک را بهبود بخشد. هیئت پزشکی ورزشی استان خراسان رضوی تأکید می کند که در زمان تعطیلی مدارس و کاهش تحرک، والدین نقش کلیدی در حفظ سلامت حرکتی کودکان دارند. با کمی خلاقیت، خانه می تواند به یک زمین بازی شاد و سالم تبدیل شود. بازی را جدی بگیرید.

گردآوری: هیئت پزشکی ورزشی خراسان رضوی



خبری از شروع تمرینات نماینده استان در لیگ دسته دوم برای ادامه مسابقات نیست

سکوت اتحاد

عکس: محسن بخشنده اشپور از

مرتضی اخوان

رقابت های فوتبال و فوتسال لیگ های کشور این روزها یکی پس از دیگری تعیین تکلیف می شود، اما گویا مدیران تیم فوتبال اتحاد طبقه شاندریز، نماینده استان در لیگ دسته دوم، قید ادامه حضور در این رقابت ها را زده اند. بی خبری محض از این تیم و برگزار نشدن تمرینات در این مدت، با وجود اینکه تیم هایی چون پشتیبانی نژاد می مشهد در لیگ دسته سوم تمریناتشان را آغاز کرده اند، خود بر این مدعا صحنه می گذارد که گویا مدیران این تیم چندان پیگیری جمع کردن بازیکنان دور هم و شروع دوباره تمرینات نیستند. البته وضعیت تیم فوتبال اتحاد طبقه شاندریز در لیگ دسته دوم هم چندان خوب نبود و شاید همین عاملی است که مدیران تیم علاقه چندانی به ادامه برگزاری رقابت ها نشان ندهند و با وجود زرمزه های از سرگیری این رقابت ها انگیزه ای برای جمع کردن بازیکنان دور هم نداشته باشند.

بحران در خانه

شاید مهم ترین چالش تیم فوتبال اتحاد طبقه شاندریز برای ادامه فصل، مشکلات داخلی این باشگاه است؛ جایی که از همان اوایل فصل مشخص بود نداشتن اسپانسر جدی و پرداخت نشدن مطالبات بازیکنان و کادرفنی سرانجام گریبان این تیم را خواهد گرفت. شاگردان عباس چمنیان فصل را با نتایجی رؤیایی شروع کردند، اما هرچه گذشت، نتایج این تیم با مشکلات

سرانجام چه کسی تصمیم گیرنده نهایی این تیم است. شاید به همین خاطر است که کسی مسائل مالی و مالکیتی این باشگاه را به عهده نمی گیرد و همچنان تکلیف مدیریت تیم مشخص نیست.

فاصله از خوشبختی؛ زیاد!

هجده هفته از رقابت های لیگ دسته دوم فوتبال کشور گذشته است و اگر جنگ تحمیلی مسابقات را به تعطیلی نمی کشید، شاید تکلیف تیمی مثل اتحاد طبقه شاندریز در جدول بابت مدعی صعود بودن یا نه، مشخص می شد؛ تیمی که در پایان هفته هجدهم با ۲۵ امتیاز در جایگاه هفتم جدول چهارده تیمی رقابت ها قرار داشت و عملاً با پله دوم جدول که پله صعود به پلی آف بود، شش امتیاز فاصله داشته اند. شاگردان چمنیان در مقطعی از فصل صدرنشین رقابت ها هم بودند، اما مشکلات مالی و مدیریتی باشگاه عاملی شد تا یکی پس از دیگری امتیازات را از دست بدهند و رقیبان از آن ها فاصله بگیرند. البته تیم چمنیان خطر سقوط را احساس نمی کرد، اما به نظر می رسد دیگر امید

نگاهی به آغاز دوباره فعالیت تیم های فوتبال پایه مشهد و استان

خروج فوتبال پایه از سایه



فوتبال پایه ۱۴ آشنیه ها

انتظار فرج از نیمه دوم اردیبهشت

هیئت فوتبال استان خراسان رضوی اعلام کرده است که رقابت های بسیاری از لیگ های استان در رده های سنی مختلف از نیمه دوم اردیبهشت آغاز خواهد شد؛ خبری که انتظار فرج در کار فوتبال استان از این زمان را به علاقه مندانش می دهد. طبق اعلام کمیته مسابقات هیئت فوتبال استان، لیگ های برتر کمتر از هفده سال

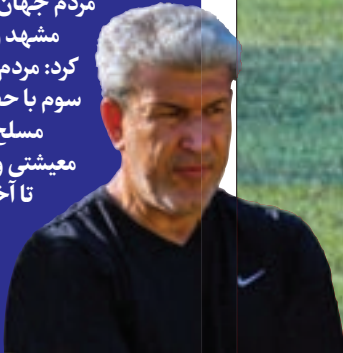
امیدها و بزرگ سالان استان از دهه دوم اردیبهشت آغاز خواهد شد و تیم های بلاتکلیف می توانند دوباره رنگ مستطیل سبز و هوای بازی در هیجان بهاری را احساس کنند. از سوی دیگر، کمیته برگزاری مسابقات استان به تیم های حاضر در رده های سنی پانزده سال، هجده سال و بیست سال فوتبال استان هم آماده باش داده است که



پیشکسوت فوتبال مشهد معتقد است عمر ترامپ و نتایج او به پایان رسیده است

بابایی: ایران به قدرت بزرگ جهان بدل شده است

پیشکسوت و مدرس فوتبال مشهد با اشاره به جنایات دشمن آمریکایی صهیونی مدعی شد عمر حیات ترامپ و نتایج او به پایان رسیده است. محمد بابایی گفت: می خواهم خطاب به رهبران این جنایت هولناک بشری که این روزها با زیربگذاشتن همه حقوق بشری دست به این جنگ زده و بسیاری از مردم و سرداران و رهبر ما را به شهادت رسانده اند، بگویم که عمر شما به پایان رسیده است و دیگر در این دنیا جایی برای شما نیست. وی افزود: ترامپ و نتایج او به شهادت رساندن دختران مدرسه میناب نشان دادند که تروبیست واقعی کیست و حالا نقاب بشردوستی شان برای همه مردم جهان افتاده است. مربی سابق تیم فوتبال پدیده مشهد و مربی اسبق تیم ملی فوتبال نوجوانان بیان کرد: مردم ایران در این شب و روزهای جنگ تحمیلی سوم با حضورشان در خیابان ها و حمایت از نیروهای مسلح و کشورشان نشان دادند با همه مشکلات معیشتی و اقتصادی که شاید در این سال ها داشتند، تا آخرین قطره خونشان پای این انقلاب و نظام ایستاده اند. بابایی در پایان یادآور شد: ان شاء... پس از پیروزی در این جنگ، ایران به قدرت بزرگ جهان بدل خواهد شد.



چندانی برای صعود نداشت. زیرا بعید است تیم های تابن دندان مسلح بالاتر از اتحاد (تیم های اول تا ششم جدول این قدر فرصت سوزی کنند که تیم استان خراسان رضوی بیاید و در منطقه صعود قرار بگیرد.

شروع دوباره مسابقات به نفع اتحاد است؟

اکنون درحالی که هنوز سازمان لیگ تصمیمش را برای ادامه فصل اعلام نکرده است، این سؤال وجود دارد که آیا شروع دوباره مسابقات به نفع تیم استان خراسان رضوی خواهد بود یا خیر، زیرا اگر قرار است تیم مشهد صعود نکند، هشت هفته باقی مانده این مسابقات فقط هزینه اضافه برای باشگاه است و اگر قرار است تیم به صعود بیندیشد، بی تردید باید تقویت شود و از وضعیت بحرانی مشکلات مالی فاصله بگیرد. تیم اتحاد طبقه شاندریز این روزها در سکوت کامل خبری است و هیچ کس نمی داند کادرفنی و بازیکنان این تیم اصلاً کجا هستند شاید به همین علت است که به نظر می رسد مدیران این باشگاه خودشان تمایل چندانی به ادامه رقابت های این فصل ندارند تا در فصل بعد هرچه پیش آید، خوش آید!

تمریناتشان را به صورت جدی پیگیری کنند تا بلافاصله پس از اعلام زمان شروع مسابقات، بتوانند به شرایط مسابقه برسند. البته زمان دقیق شروع مسابقات این سه رده سنی هنوز اعلام نشده است.

هیجان لیگ سیزده ساله ها در مشهد

لیگ سیزده ساله های فوتبال مشهد پس از آتش بس اولین لیگی بود که کارش را از سر گرفت و حالا در هفته ششم خود به سر می برد. لیگ دسته دوم سیزده ساله های فوتبال مشهد امسال در چهار گروه (سه گروه هشت تیمی و یک گروه ۹ تیمی) و با حضور ۳۳ تیم پیگیری می شود و حالا پس از پنج هفته هیجان جدول ها و بالاپایین تیم ها به اوج رسیده است. در پایان هفته پنجم این رقابت ها در گروه اول پیام توس با پانزده امتیاز صدرنشین است و تیم های آرتامهر و زیارتی با دوازده امتیاز و تفاضل گل متفاوت دوم و سوم هستند. در این جدول شهاب و شادمهر به ترتیب با یک و صفر امتیاز قعرنشین هستند و باید در دو هفته باقی مانده به بقا بیندیشند. در گروه دوم الون پلاس و بارناواتیم های سیزده امتیازی جدول هستند که به دلیل تفاضل گل متفاوت به ترتیب در رده های اول و دوم قرار دارند. در پایین این جدول سلطان خراسان بدون امتیاز قعرنشین مطلق است. در گروه سوم ملوان، یاران پارسی و سایپا همه ده امتیازی هستند تا نشان دهند چقدر رقابت صعود در این گروه نزدیک و نفس گیر است. در پایین این جدول هم سه تیم زنده یاد پرند، علم و ورزش و بعثت یک امتیازی هستند تا قعرنشینان هم فینال هایی برای بقا داشته باشند. در گروه چهارم هم گسترش فولاد و پیروز پانزده امتیازی و بالانشین هستند. در پایین جدول فدک با یک امتیاز قعرنشین است و تیم های پاسارگاد و فرداگستر هم با دو امتیاز فانوس به دست هستند.