



## تعیین تکلیف صعود ۲ نماینده خراسانی در لیگ دسته یک کشور بازگشت هندبالیست ها تا ۲۰ روز دیگر

مژده رنگیان

دختران هندبالیست خراسانی کمتر از بیست روز دیگر به میدان بازمی گردند. در پانزدهمین دوره لیگ دسته یک هندبال بانوان، تیم ها در دو گروه A و B روبروی رقیبانشان قرار گرفتند. نیان الکتریک طبقه و ستاره ساز تربیت حیدریه نمایندگان استان در لیگ یک کشور هستند و در دو گروه متفاوت جای گرفته اند. پس از پایان دور رفت از مرحله اول لیگ دسته یک هندبال بانوان در بهمن ۱۴۰۴، کمیته مسابقات فدراسیون زنان و محل برگزاری مسابقات دور برگشت از مرحله اول را اعلام کرد که قرار بود مسابقات هردو گروه از بیست و یکم تا بیست و ششم اسفند برگزار شود و مشهد نیز میزبان دیدارهای دور برگشت گروه A باشد و بازی های گروه B در شهر کرمان برگزار شود، اما با شروع جنگ تحمیلی و تعطیلی همه مسابقات ورزشی، این رویداد نیز متوقف شد.

حالا با اعلام کمیته مسابقات فدراسیون، قرار است ادامه مسابقات لیگ دسته یک هندبال مردان و زنان، در دهه دوم اردیبهشت ۱۴۰۵ برگزار شود و تیم ها تقریباً دو هفته زمان دارند تا خود را آماده این میدان کنند. محل برگزاری این بازی ها و برنامه مسابقات در هر دو بخش مردان و زنان هنوز اعلام نشده است و مشخص نیست میزبانی مشهدی ها و تیم نیان الکتریک هنوز با برجاست یا تغییر کرده است.

در گروه A و در پایان دور رفت، صید و ساجل لنگه (آتنا) با هشت امتیاز صدرنشین شد، شهرداری شهرپاک با هشت امتیاز و تفاضل کمتر نسبت به آتنا در جایگاه دوم قرار گرفت و نیان الکتریک طبقه و مقاومت شهرداری تبریز نیز هردو با شش امتیاز به ترتیب سوم و چهارم شدند. پارمین قائمشهر در این گروه با دو امتیاز پنجم شد. در پایان رقابت های دور رفت گروه B بانوان نیز، کاسپین قزوین با هشت امتیاز، اکوکارمانیای کرمان با پنج امتیاز، غدیر ملایر با چهار امتیاز، و ارنای کرمانشاه با سه امتیاز و ستاره ساز تربیت حیدریه بدون امتیاز در رده های اول تا پنجم قرار گرفتند.

## علم ورزش

### ورزش در خانه؛ سپری برای روح و جسم سالمندان در جنگ

در موقعیت جنگی که ناامنی، استرس و اخبار نگران کننده فضا را پر کرده است، سالمندان به دلیل حساسیت های جسمی و روانی، آسیب پذیرترین گروه هستند. اما یکی از ابزارهای ساده، کم هزینه و مؤثر برای حمایت از آن ها، فعالیت بدنی سبک و منظم در خانه است. ورزش نه تنها جسم را پویا نگه می دارد، بلکه ذهن را از افکار آزار دهنده دور می کند و حس امید و کنترل بر زندگی را بازمی گرداند.

۱. ورزش، داروی ضد استرس سالمندان  
نرمش های سبک صحگاهی مثل کشش آرام دست ها، چرخش مچ ها و گردن، یا راه رفتن در اتاق، باعث ترشح اندورفین (هورمون شادی) می شود. این کار ساده، سطح اضطراب و بدبینی ناشی از صداهای ناگهانی یا قطعی برق و آب را کاهش می دهد.

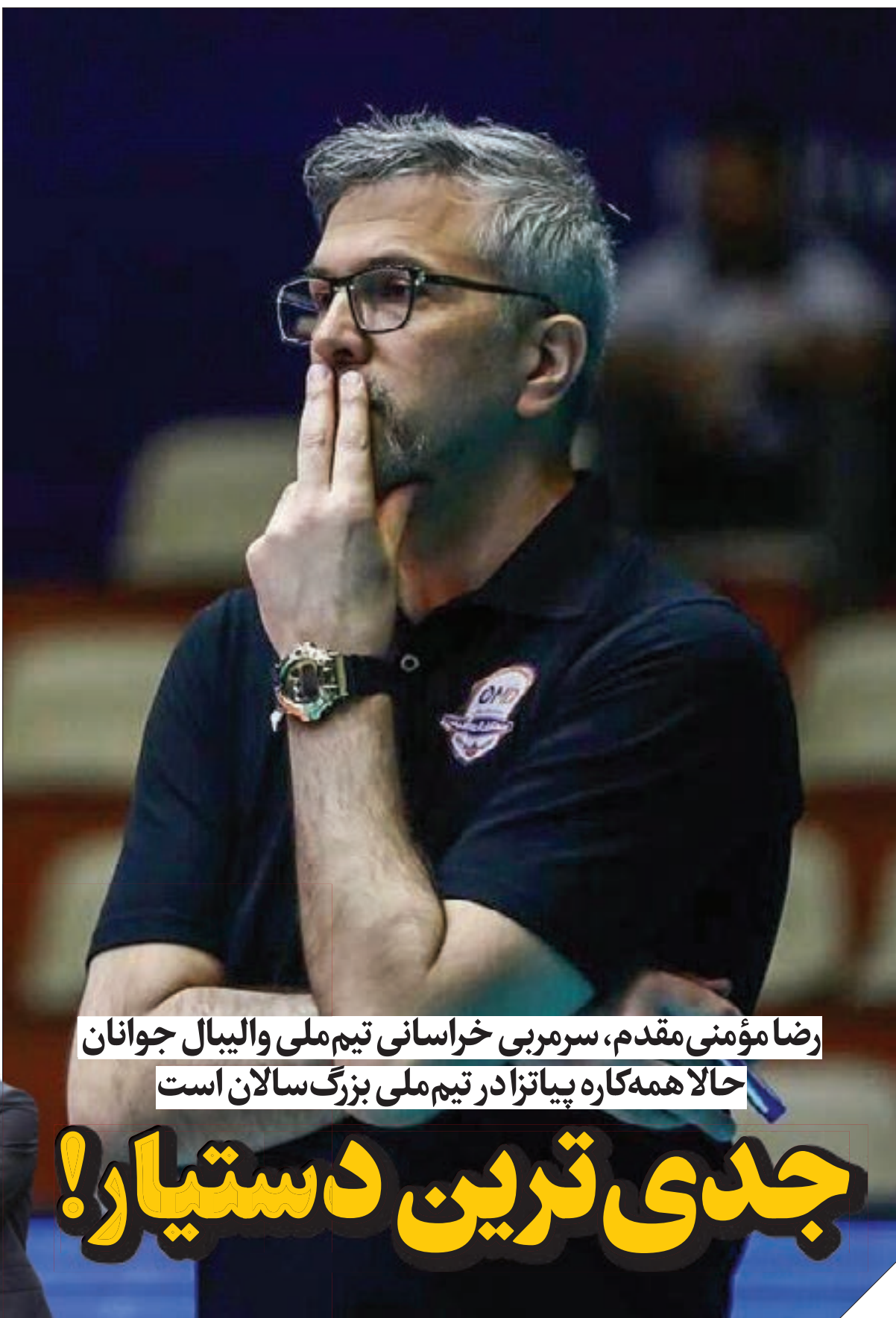
۲. فعال نگه داشتن ذهن همراه با جسم  
در زمان جنگ، فقط بدن نیست که نیاز به حرکت دارد؛ ذهن هم باید مشغول شود. پیشنهاد می شود سالمندان را به نوشتن خاطرات روزانه، حل جدول، بازی فکری یا حتی مرور تمرینات ورزشی در ذهن (تصورسازی ذهنی) تشویق کنید. این کارها مثل یک ورزش ذهنی، از افسردگی و کابوس های شبانه پیشگیری می کند.

۳. حفظ ریتم زندگی با برنامه ورزشی ساده  
تنظیم یک برنامه ثابت روزانه (مثلاً هر روز ساعت ۱۰ صبح، پانزده دقیقه نرمش و سپس آبیاری گلدان) به سالمند حس امنیت و پیش بینی پذیر بودن می دهد. در وضعیت جنگی که همه چیز نامطمئن است، همین نظم کوچک، لنگر روانی قدرتمندی ایجاد می کند.

۴. مشارکت در کارهای خانه، ورزشی پنهان  
تا کردن لباس، چیدن میز، جابه جایی سبک وسایل یا آب دادن به گل ها را جدی بگیرید. این فعالیت های ساده، عضلات را فعال نگه می دارد و به سالمند نقش و اختیار می دهد.

اگر سالمند دچار وحشت شدید، بی خوابی یا کابوس شد، حتماً از یک روان شناس یا روان پزشک کمک بگیرید. اما در کنار درمان تخصصی، هرگز قدرت چند دقیقه ورزش سبک را دست کم نگیرید. ورزش یعنی هنوز زنده ای، هنوز می توانی حرکت کنی، هنوز امید هست.

گردآوری: هیئت پزشکی ورزشی خراسان رضوی



## رضا مؤمنی مقدم، سرمربی خراسانی تیم ملی والیبال جوانان حالا همه کاره پیتاز در تیم ملی بزرگ سالان است

# جدی ترین دستیار!

مرتضی اخوان

پس از نیمه تمام ماندن لیگ برتر، فدراسیون بلافاصله تکلیف تیم ملی والیبال را تعیین کرد؛ درست برعکس بسیاری از رشته های ورزشی که هنوز تکلیف لیگ ها و تیم های ملی شان مشخص نیست. با وجود آسیب جدی به ساختمان فدراسیون، خیلی زود با انتقال دفتر و اسناد به ساری، مدیران والیبال کارشان را از سر گرفتند و با تصمیم قاطع، لیگ را نیمه تمام اعلام کرده و ملی پوشان را در رده های سنی مختلف برای برگزاری اردوها به خط کردند؛ از تیم ملی بزرگ سالان بگیرد تا تیم ملی کمتر از هجده سال و نوجوانان. این وسط تنها مسئله جدی فدراسیون، حضور نداشتن سرمربی و دستیاران خارجی او در تیم ملی بزرگ سالان در ایران بود که به واسطه موقعیت جنگی، حضورشان در تهران سخت بود. به همین دلیل، با تصمیم ویژه فدراسیون و روبرتو پیتاز، سرمربی ایتالیایی، چهار مربی ایرانی مأمور تشکیل اردو در داخل کشور شدند؛ چهار مربی که یکی شان دستیار جدی تر پیتاز به حساب می آید.

سازندگان، مردان مورد اعتماد پیتاز  
چهار مربی ایرانی که روبرتو پیتاز با نظر فدراسیون به عنوان دستیاران خود انتخاب کرده است، بیشتر مربیانی هستند که در رده های سنی پایه کار می کردند. البته هر چهار نفر تجربه لیگ برتر را هم داشتند، اما اوج موفقیت هایشان در تیم های ملی رده های پایه بوده است. علی فتاحی، عادل غلامی، رحمان محمدی راد و غلامرضا مؤمنی مقدم چهار مربی ایرانی هستند که به عنوان دستیاران پیتاز کارشان را آغاز کردند تا بتوانند به اوضاع اردوی تیم ملی در داخل کشور سامان دهند. زیرا مربی ایتالیایی و دستیاران خارجی اش به علت وضعیت

جنگی نمی توانند به ایران بیایند و پس از اعزام تیم ملی به اردوهای پیش بینی شده خارجی، به تیم خواهند پیوست. این وسط فتاحی و عادل غلامی تجربه مربیگری و سرمربیگری تیم های ملی جوانان و نوجوانان را داشتند و غلامرضا مؤمنی مقدم هم سرمربی تیم ملی جوانان بوده است. فقط رحمان محمدی راد پیش تر مربی لیگ برتر بوده است.

مؤمنی مقدم با دو قهرمانی بیایی والیبال در مسابقات قهرمانی جهان در رده سنی جوانان، بسیاری از ستاره های نسل کنونی والیبال ایران را آماده پوشیدن پیراهن تیم ملی بزرگ سالان کرده و شاید به همین دلیل است که پیتاز به او اعتماد بیشتری دارد. زیرا بسیاری از همین بازیکنان کنونی تیم ملی بزرگ سالان پرورش یافته دست مؤمنی مقدم هستند و با او راحت تر هستند. سرمربی مشهدی تیم ملی والیبال جوانان ایران حالاً نقش مهمی در آماده سازی تیم ملی بزرگ سالان دارد. برنامه های تمرینی تیم ملی را پیتاز از راه دور با این چهار نفر هماهنگ می کند، اما حضور مربی بالایی سر بازیکنان معنای دیگری دارد و در تمرینات اردوی داخل کشور مؤمنی مقدم نفر اول تیم ملی بزرگ سالان است و احتمالاً سه دستیار دیگر ایرانی پیتاز به او کمک خواهند کرد.

مؤمنی مقدم، پرافتخارتر از همه  
شاید سابقه و افتخارات رضا مؤمنی مقدم، دستیار مشهدی پیتاز، در میان این چهار نفر عاملی است که خیلی ها او را دستیار اصلی مرد ایتالیایی می دانند. او در سال ۱۳۸۰، حدود ۵ هزار تماشاگر در استادبوم قدیمی سعیدآباد حاضر شدند تا نظاره گر این دیدار باشند. آبی های تهرانی با ترکیبی از بازیکنان امید و بزرگ سالشان با مربیگری رضا احدی و صمد فرآوری گام به این میدان گذاشته بودند. بازی با برتری مشکی پوشان آغاز شد و رضا عنایتی دقیقه ۱۱ روی پاس مصطفی صنوبری در محوطه هجده قدم صاحب توپ شد و با شوتی سرکش اولین گل ابومسلم را به ثمر رساند. ۹ دقیقه بعد دوباره عنایتی با ضربه سر روی ارسال کرنر اکبر مختاری و انگداری وحید خداوردی، موفق به گل زنی شد تا دقیقه ۲۰ ابومسلم با دو گل از حریفش سبقت بگیرد. پس از این گل انگار ترمز ابومسلم در گناوه به مصاف پرسپولیس این شهر رفت و باتکگل دقیقه ۸۳ حسین بادامکی به مشهد برگشت؛ درحالی که تیم برتر میدان نبود. مشکلی



سرمربی مشهدی فوتسال می گوید حتی یک ذره از خاک وطن رانمی دهیم

اهالی ورزش هم سنگر مردم

## بی غم: دلم از جنایت میناب می سوزد

سرمربی مشهدی تیم فوتسال فولاد زرنده ایرانیان درباره جنگ تحمیلی سوم و حمله دشمن آمریکایی صهیونی به کشورمان گفت: هنوز دلم از جنایت مدرسه شجره طیبه میناب به درد می آید. حمید بی غم که سال ها در بالاترین سطح فوتسال ایران مربیگری کرده است و با تیم مس سونگون سابقه قهرمانی آسیا راهم در کارنامه دارد، با اشاره به وضعیت بحرانی این روزها و جنگ تحمیلی، اظهار کرد: هنوز باورم نمی شود که به این سادگی ۱۷۰ دختر بی گناه مدرسه شجره طیبه در میناب طعمه حریق جنگ شدند و جانشان را از دست دادند. این یکی از تصاویر غم بار جنگ تحمیلی سوم است و بعید است از آذهان مردم ایران پاک شود. وی افزود: جنگ همیشه دردآور است و وقتی می بینم هم وطنانم این طور بی رحمانه به دست دشمن آمریکایی صهیونی به شهادت می رسند، دلم می سوزد. بی غم با اشاره به حضور پرشور مردم در خیابان ها و حمایت از ایران، بیان کرد: مردم ما حضور در خیابان ها می خواهند از نام و حیثیت ایران دفاع کنند و نشان دهند که حاضر نیستند حتی یک ذره از خاک این وطن را به دشمن بدهند.



بازیکنان در مرحله اول از یازدهم تا سی ام اردیبهشت در شهرستان نور استان مازندران زیر نظر چهار دستیار ایرانی پیتاز تمریناتشان را آغاز می کنند. مرحله دوم اردوی تیم ملی پیش از مسابقات لیگ ملت ها از سی و یکم اردیبهشت تا نهم خرداد در کشور ترکیه برگزار خواهد شد و از آنجا پیتاز و دستیاران خارجی به اردو اضافه می شوند. مرحله سوم و نهایی هم از دهم تا هجدهم خرداد در برزیل برگزار می شود تا در نهایت تیم ملی والیبال بزرگ سالان خودش را برای حضور در لیگ ملت ها آماده کند.

حاجی پور هم می آید  
یکی از سؤال های جدی درباره فهرست تیم ملی برای تمرینات پیش رو، حضور نداشتن علی حاجی پور است. این ستاره مشهدی در یکی دو سال اخیر ستاره لیگ برتری بوده است، اما حالا نامش در فهرست سی نفره نیست. پس از انتشار این فهرست بود که فدراسیون در اطلاعیه ای اعلام کرد بازیکنان تیم فولاد سیرجان که باید در مسابقات لیگ قهرمانان آسیا حضور یابند، در این فهرست نیستند و پس از پایان آن مسابقات به صلاح حدید سرمربی ایتالیایی به تیم ملی اضافه خواهند شد. به نظر می رسد علی حاجی پور، ستاره خراسانی فولاد سیرجان، در مرحله پایانی اردوهای تیم ملی به جمع ملی پوشان اضافه شود.

جایگری اشتباه خط دفاعی ابومسلم برمی گشت. دقیقه ۵ نفوذ مهدی صالح پور به عمق دفاع ابومسلم، قاطعی کردن دو مدافع مشکلی و اشتباه احمد خرمالی در جایگیری باعث شد شوت کم جان مهاجم آبی ها درون دروازه ابومسلم قرار بگیرد. ۱۰ دقیقه بعد، مشابه گل اول امین بار توسط مجاهد خذیراوی، دروازه ابومسلم باز شد تا دوم در عدد دو برابر شوند. مشکلی کاپس از این گل کمی به خود آمدند و بازی بهتری ارائه کردند که حاصل آن گل دقیقه ۸۵ رمضان شکری از زوی نقطه بیانی بود که توسط علی بدی، قاضی این دیدار، اعلام شد. در این مسابقه از سوی باشگاه ابومسلم بولتنی حاوی پیشینه باشگاه ابومسلم به همراه معرفی نفرات تیم کنونی ابومسلم در بین هواداران توزیع شد که هر چند ایرادات زیادی داشت، اما کار مناسبی بود.

ابومسلم در تهران حرفی برای گفتن نداشت  
مشکی ها پنج روز بعد، یعنی شنبه، بیست و ششم خرداد، دیدار برگشتشان را در ورزشگاه شهیدشیرودی مقابل استقلال برگزار کردند و عجیب اینکه این بازی هم ساعت ۱۰ صبح برگزار شد تا بیش از ۵ هزار تماشاگر در ورزشگاه حاضر نشوند. آبی پوشان تهرانی خیلی زود و در ۱۱ و ۱۲ توسط نیکیخت و صالح پور به گل دست یافتند، اما حسین بادامکی دقیقه ۱۵ اختلاف را به یک رساند. پس از این گل ابومسلم به جای بازی هجومی به دفاع پرداخت تا اینکه دقیقه ۶۷ مهدی صالح پور با عبور از خط دفاع ابومسلم، گل سوم آبی پوشان را به ثمر رساند و درحالی که انتظار می رفت مشکلی ها برای رسیدن به گل به آب و آتش بزنند، خنثی و بی رقیق به ادامه بازی پرداختند. با اتفاقاتی که پس از بازی پیش آمد، این شائبه بیشتر قوت گرفت که فرهاد کاظمی که با مدیرعامل باشگاه بر سر جذب بازیکنان مد نظرش به مشکل خورده بود، تمایلی به پیروزی نداشت تا نشان دهد تیمش نیاز به تقویت دارد؛ آن هم از نوع بازیکنان خاص ف.ک. علاوه بر استقلال، تیم های فخرسیاسی، ذوب آهن و سایپا نیز با عبور از نساجی، پاس و شوموشک به نیمه نهایی رسیدند. در این مرحله فجرای ها موفق شدند استقلال را حذف کنند و ذوبی ها هم سایپا را حذف کردند. در فینال هم شاگردان غلام پیروانی موفق شدند با غلبه بر ذوب آهن، نام فخرسیاسی شیراز را در چهاردهمین دوره به عنوان قهرمان بر جام حک کنند.

جمعه، بیست و پنجم آذر، مصادف با هجدهم رمضان، در دیدار برگشت ۳ بر ۱ در ورزشگاه سعیدآباد مشهد پیروز شدند تا به مصاف برنده دو تیم تهرانی بیگان و استقلال بروند. با پیروزی آبی پوشان تهرانی بر خودروسازان، نگرانی در میان مسئولان ورزشی مشهد به اوج رسید. از طرفی آن ها باید پاسخگوی جامعه ورزش می بودند و از طرفی باید تضمین ها و تعهد های لازم را به شورای تأمین استان می دادند تا بازی بدون هیچ مشکلی برگزار شود. کار به جایی رسید که قرار شد هردو دیدار در تهران برگزار شود، اما با فشاری رحمان نادری، رئیس هیئت فوتبال، و وابستگی ابومسلم به نیروی انتظامی، باعث شد شورای تأمین کوتاه بیاید و اجازه برگزاری مسابقه را بدهد؛ اما در ساعت ۱۰ صبح!

جدال با استقلال  
ابومسلم گام بعدی را هم با انصراف استقلال رشت از ادامه مسابقات به آسانی پیمود تا در مرحله یک چهارم نهایی به مصاف برنده دو تیم تهرانی بیگان و استقلال برود. با پیروزی آبی پوشان تهرانی بر خودروسازان، نگرانی در میان مسئولان ورزشی مشهد به اوج رسید. از طرفی آن ها باید پاسخگوی جامعه ورزش می بودند و از طرفی باید تضمین ها و تعهد های لازم را به شورای تأمین استان می دادند تا بازی بدون هیچ مشکلی برگزار شود. کار به جایی رسید که قرار شد هردو دیدار در تهران برگزار شود، اما با فشاری رحمان نادری، رئیس هیئت فوتبال، و وابستگی ابومسلم به نیروی انتظامی، باعث شد شورای تأمین کوتاه بیاید و اجازه برگزاری مسابقه را بدهد؛ اما در ساعت ۱۰ صبح!

دوم دوم راه یابند، رمضان شکری در دقیقه ۷، مجید ناظرزاده دقایق ۳۹ و ۸۹، قاسم خادمی دقیقه ۴۹ و رضا عنایتی در دقیقه ۶۰ گل زنان مشکلی بودند. تک گل گلنوشی ها دقیقه ۶۴ به دست آمد. جمعه، نوزدهم آذر، در مرحله دوم، ابومسلم در گناوه به مصاف پرسپولیس این شهر رفت و باتکگل دقیقه ۸۳ حسین بادامکی به مشهد برگشت؛ درحالی که تیم برتر میدان نبود. مشکلی

## تاریخ نگاری حضور تیم های مشهدی در مسابقات فوتبال باشگاهی کشور / سال ۱۳۷۹ / قسمت هفدهم

# حذف ابومسلم در ساعت ۱۰ صبح!



حسین نغفی شریفی در قسمت گذشته نتایج سه نماینده مشهد در جام حذفی را بررسی کردیم؛ جایی که پیام انصراف داد و آدنیس همان گام اول ناکام شد و پارتسازان هم پس از دو پیروزی، با شکست برقره شد تا این هفته به ابومسلم، چهارمین و آخرین نماینده مشهد در این جام، برسیم.

صعود آسان ابومسلم  
ابومسلم در اولین گام به قید قرعه با گلنوش، تیمی از توابع تهران، برخورد کرد و جمعه، چهارم آذر، در دیدار رفت موفق شد میزبانش را ۴ بر ۲ مغلوب کند تا با خیالی آسوده به دیدار برگشت برسد؛ دیداری که جمعه، یازدهم آذر، در مشهد برگزار شد و مشکلی ها توانستند حریفشان را ۵ بر ۱ شکست دهند و به راحتی به