

مژده رنگیان

تیم ملی والیبال زنان ایران طی دو ماه خارج از ایران خواهد بود و در این مدت در سه رویداد بین‌المللی شرکت خواهد کرد. در این میان، تنها ملی‌پوش خراسانی نیز آن‌ها را همراهی خواهد کرد. لیگ قهرمانان زنان آسیا۲۶ از ابتدای هفته به میزبانی تایلند آغاز شد و در این رقابت‌ها تیم مهرگان نور با هدایت لی دو هی یکی از هشت تیم شرکت‌کننده بود. این تیم با ترکیب ملی‌پوشان بسته شد که در آن رهرا صالحی، ستاره خراسانی تیم ملی، نیز حضور داشت. آن‌ها در نخستین دیدارشان به مصاف ناخون رانتجاسیما از تایلند رفتند و ۳ بره با امتیازهای ۲۵، ۱۱ بر ۲۵ و ۳۱ بر ۲۹ نتیجه را واگذار کردند و با توجه به فرمول مسابقات لیگ قهرمانان زنان آسیا۲۶ که به صورت حذفی برگزار می‌شود، تیم مهرگان نور با پذیرش این شکست از دور مسابقات کنار رفت. اما این پایان سفر کوتاه‌مدت بهترین‌های والیبال ایران نبود و پلیت برگشت آن‌ها تا پایان خرداد تمدید شد. درواقع پس از پایان این رقابت‌ها، با توجه به وضعیت موجود، رئیس فدراسیون والیبال در مذاکره و رایزنی با رئیس کنفدراسیون آسیا و رئیس فدراسیون جهانی والیبال، موفق شد علاوه بر دریافت اعتبار از فدراسیون جهانی والیبال، تخفیف ۵۰ درصدی برای استفاده و حضور تیم زنان ایران از کمپ ویژه فدراسیون جهانی والیبال در تایلند را دریافت کند. به این ترتیب، با حمایت و نگاه ویژه AVC و FIVB تیم ملی والیبال زنان ایران ضمن برگزاری اردوی بیست روزه در تایلند و برگزاری چند دیدار دوستانه، مستقیم برای حضور در مسابقات قهرمانی زنان آسیای مرکزی که دارای رنکینگ در فدراسیون جهانی والیبال است، راهی نپال می‌شود. پس از آن، زنان والیبال ایران بلافاصله راهی فیلیپین خواهند شد و در مسابقات جام زنان کنفدراسیون والیبال آسیا شرکت می‌کنند. بر این اساس، با توجه به برگزاری یک دوره پنجاه و شش روزه تمرین و مسابقات بین‌المللی فشرده، با حداکثر آمادگی در مسابقات قهرمانی زنان آسیا و بازی‌های آسیایی ناگويا حاضر خواهند شد. تیم ملی والیبال زنان ایران بعد از این مسابقات راهی فیلیپین می‌شود تا در جام والیبال زنان آسیا۲۶ که از شانزدهم تا بیست و سوم خرداد برگزار خواهد شد، شرکت کند. بر این اساس، بازیکنان تیم ملی زنان که یکم اردیبهشت سفرشان را از ساری شروع کردند و از طریق مرز زمینی به ترکیه و سپس با پرواز به تایلند رفتند، بیست و چهارم خرداد و پس از حضور در سه رویداد بزرگ در کشورهای تایلند، نپال و فیلیپین، به کشور بازخواهندگشت. شبنم علیخانی، مهساک خدا، سپینود دست‌برجن، ریحانه کریمی، الهه پورصالح، زهرا کریمی، فاطمه خلیلی، زهرا صالحی، معصومه قدمی، سیده نگار هاشمی، هستی واحدی و نگار عباسی بازیکنان اعزامی به تایلند بودند که در صورت نیاز، بازیکنان دیگری نیز به جمع آن‌ها اضافه یا کسر خواهند شد.

نسخه پزشکی ورزشی برای روز جهانی کار و کارگر

روز جهانی کار و کارگر فرصتی است برای نگاه دوباره به سلامت قشر زحمتکشی که موتور محرکه اقتصاد کشورند. کارگران ساعات طولانی را در وضعیت‌های بدنی تکراری، ایستاده یا نشسته سپری می‌کنند و خستگی عضلانی، کم‌ردرد، آرتروز زودرس و فشارهای روانی، بخشی از هزینه‌های پنهان شغلی آن‌ها هست. اما خبر خوب این است که با اندکی توجه به «پزشکی ورزشی»، بسیاری از این آسیب‌ها قابل پیشگیری یا کاهش هستند.

اصل اول، حرکت در محیط کار است. حتی اگر شغلی سنگین دارید، هر یک ساعت، پنج دقیقه از جای خود بلند شوید. کم‌ر یا صاف کنید، گردن را بچرخانید و میج‌ها را حرکت دهید. سه حرکت ساده، اما طلایی برای کارگران عبارت‌اند از: شانه‌ها را تا نزدیک گوش بالا ببرید و رها کنید (رفع سفتی گردن)، کف دست‌ها را روی دیوار بگذارید و آرام جلو بروید (کشش عضلات سینه و کمر) و در حالت نشسته، زانو‌ها را خم و راست کنید (تقویت عضلات ران). این حرکات روزانه، خطر آسیب‌های اسکلتی عضلانی را تا ۳۰ درصد کاهش می‌دهد.

دوم: تقویت هسته مرکزی بدن (core) در خارج از ساعات کاری. ۱۰ تا ۱۵ دقیقه تمرین روزانه مثل پل زدن به پشت (روی زمین بخوابید، زانو‌ها را خم کنید و لگن را بالا ببرید) یا «پلانک» (ساعد و پنجه پا روی زمین، بدن صاف) می‌تواند کم‌ر را در برابر فشارهای سنگین روزانه مقاوم کند. **سوم:** توجه به ریکآوری و خواب. کارگران اغلب کمبود استراحت دارند. دست‌کم هفت ساعت خواب شبانه، همراه با مصرف مایعات کافی (به جای نوشیدنی‌های شیرین) و خوردن منابع پروتئین و کلسیم، سیستم عضلانی را بازسازی می‌کند. حمام آب گرم پس از پایان کار و استفاده از کرم‌های ضد التهاب گیاهی (مثل ژل آرنیکا) نیز به کاهش دردهای عضلانی کمک می‌کند.

نکته آخر: فراموش نکنید هیچ سرمایه‌ای گران‌بهارتر از بدن سالم نیست. شعار روز کارگر فقط «کار، تولید، تلاش» نیست؛ «کار سالم، تولید پایدار، تلاش هوشمندانه» است. از همین امروز، پنج دقیقه برای حرکات کششی وقت بگذارید. کم‌رتان سیاست‌ساز خواهد بود و کارتان بی‌درد و پرثمر.

• گردآوری: هیئت پزشکی ورزشی خراسان رضوی



در چرخش روزی
دهم اردیبهشت سال ۱۳۹۱ تیم فوتبالت پیام مشهد به لیگ دسته سوم سقوط کرد. این تیم که پس از حاشیه‌های زیاد و تغییرات مالکیتی در لیگ دسته دوم حاضر شده بود، در این روز و در چارچوب هفته آخر مسابقات موفق به شکست ۳بر۱ چوکای تالش شد، اما چون رقیب آن‌ها، پرسپولیس برازجان، از سد سایپامهر کرچ گذشت، در نهایت محکوم به سقوط شد. این نتیجه درحالی روی داد که پرسپولیس در مسابقه‌ای که قرار بود با بازی پیام هم‌زمان باشد، تا دقیقه ۸۵ میزبانش آبرا عقب بود، اما پس از اطلاع از تمام‌شدن مسابقه پیام، ناگهان سه گل به حریف کرچی‌اش زد تا تیم محبوب مشهدی در ادامه روند نزولی خود از لیگ برتر به دسته سوم برسد!

نقره آسیا بر گردن قلعه نویی

تیم ملی والیبال ساحلی «ب» ایران در رقابت‌های قهرمانی آسیا به مقام دوم دست یافت. تیم ملی «ب» والیبال ساحلی ایران، متشکل از امیرعلی قلعه نویی و ابوالفضل خاکی‌زاده، دیروز در فینال این رقابت‌ها به مصاف قطر رفت و در پایان بازی را با نتیجه ۲ بره واگذار کرد تا به مدال نقره بسنده کند. قلعه نویی، ستاره ملی‌پوش خراسانی، درحالی به این مدال رسید که تنها نماینده استان در کاروان ورزشکاران ایران در بازی‌های قهرمانی ساحلی آسیا حاضر بود. تیم ملی «ب» ایران در دور گروهی به قطر باخت و و این بار در فینال هم از پس این تیم قدرتمند برنیامد تا به مدال نقره برسد.

رئیس هیئت ورزش های ناشنوایان خراسان رضوی دار فانی راوداع گفت کوچ ناگهانی شیخ زاده

رئیس هیئت ورزش های ناشنوایان خراسان رضوی در شامگاه هشتم اردیبهشت دار فانی راوداع گفت. محمدرضا شیخ زاده درحالی در پنجاه و هفت سالگی بر اثر سکنه قلبی جان به جان آفرین تسلیم کرد که پس از چهار سال ریاست بر این هیئت (۱۳۹۸ تا ۱۴۰۲)، اسفند سال ۱۴۰۲ دومین بار ریاست این هیئت را بر عهده گرفت و از آن زمان تا به امروز، بیش از دو سال بر این هیئت ریاست داشت.



مسابقات فوتسال جام رمضان، جام برکت و کرامت، به پایان رسید

قهرمانی مخصوص

حمیدرضا معصومیان

مسابقات فوتسال جام رمضان در روز ولادت امام رضا(ع) با معرفی تیم قهرمان به پایان رسید. پس از یک وقفه حدودا پنجاه روزه، جام رمضان از هفته گذشته از سر گرفته شد و دیشب در شامگاه روزی که مشهد به برکت وجود امام مهربانی امن و چراغان بود، با حضور و استقبال تماشاچیان به ایستگاه نهایی رسید. در حضور حدود ۲ هزار تماشاگر، سالن شهید بهشتی دیروز میزبان بازی‌های رده بندی و نهایی جام رمضان ۱۴۰۴ بود. پس از ۷۶۳ مسابقه، دو بازی نهایی این جام بزرگ که با مشارکت ۳۵۲ تیم و حضور ۵۲ هزار و ۵۲۰ بازیکن رکوردهای ماندگاری از خود برجا گذاشته است، درحالی برگزار شد که بار دیگر شور و شوق به سکوهای بهشتی برگشته بود. دو جدال نزدیک و جذاب پایان بندی خوبی برای بزرگ ترین مسابقات شهری ایران بود که اگرچه با وقفه ای طولانی و ناخواسته مواجه شد، اما در خوب شبی و به شکل خوبی به پایان رسید.

● قهرمانی عبدا... مخصوص

تیم طلاجات عبدا... مخصوص درحالی به عنوان قهرمانی مسابقات جام رمضان امسال رسید که خیلی‌ها از ابتدا این تیم را مدعی قهرمانی می‌دانستند. پس از اضافه شدن بهروز عظیمی، ملی پوش سرحال این روزهای فوتسال کشورمان، و بهمن جعفری، ملی پوش سابق مشهدی، شانس قهرمانی این تیم دوچندان شد، اما آن‌ها این

در ایجاد آن داشت و یک گل از بهمن جعفری در ثانیه‌های پایانی بازی، ورق را برگرداند تا تیم طلاجات عبدا... مخصوص مانند نامش به یک قهرمانی مخصوص دست پیدا کند. پیش از این دیدار، در بازی رده بندی، تیم جزیره خضرا موفق شد در ضربات پنالتی تیم گالری ستایش را شکست دهد و در جایگاه سوم قرار بگیرد.

● غیائی: یک جام با رکوردهای خاص را به پایان رساندیم
معاون تربیت بدنی و سلامت شهرداری مشهد گفت: خدا را شاکرم که موفق شدیم یک بار دیگر جام فوتسال رمضان را برگزار کنیم و باعث شور و نشاط جوانان شهر شویم. حسین غیائی با اشاره به وقفه‌ای که در مسابقات به دلیل حملات ناجوانمردانه آمریکا و رژیم صهیونیستی به کشور عزیزمان ایجاد شد، اظهار کرد: این مسابقات را با خلق رکوردهای ویژه به پایان رساندیم که جای خوش حالی دارد. خوشبختانه با توجه به وضعیت خوب امنیتی در شهر مشهد و با همکاری شورای تأمین، مجوز حضور تماشاچیان برای بازی‌های مرحله نهایی را گرفتیم. وی افزود، مسابقات از کیفیت بسیار بالایی

برخوردار بود و در مراحل پایانی شاهد حضور بازیکنان ملی پوش بودیم که بر کیفیت مسابقات بیش از پیش افزود.

● در حاشیه

در پایان مسابقات مبلغ ۲۰۰ میلیون تومان بین سه تیم نخست مسابقات توزیع شد و سوای این، به تیم قهرمان مجوز حضور در لیگ دسته اول باشگاه‌های مشهد و به تیم دوم مجوز حضور در لیگ دسته دوم اهدا شد.

حسن موحدیان رئیس شورای اسلامی شهر مشهد مقدس، سید ابراهیم علیزاده رئیس کمیسیون حقوقی شورای اسلامی شهر، محمدرضا قلندرشریف شهردار مشهد، جاوید کیانی معاون فرهنگی شهردار، امیر زارعی سرپرست اداره کل ورزش و جوانان، و تنی چند از مسئولان شهری از تماشاگران ویژه این بازی بودند.

وحید شمسایی و حسین طیبی دو هم‌مان فوتسالی ویژه بازی فینال بودند که حضورشان با استقبال زیاد هواداران همراه شد و بارها از سوی آن‌ها تشویق شدند.

بگیرند و حالا همه چیز در بازی پایانی دست آن‌هاست.

● فقط برد نیاز است

تیم مشهد برای لیگ برتری شدن در این بازی که به میزبانی شاگردان محمدرضا حیدریان در تهران برگزار می‌شود، فقط نیاز به برد دارد. وضعیت جدول امتیازات به شکلی است که مشهدی‌ها باید هرطور شده است استقلال را ببرند، وگرنه تساوی هم موجب صعود استقلال به لیگ برتر خواهد شد. مشهدی‌ها بازی رفت را در خانه و سالن شهید بهشتی به حریف مستقیم خود در مسیر صعود واگذار کردند و حالا باید در تهران و در وضعیتی به مراتب سخت تر به پیروزی برسند. در جدول فعلای استقلال تهران با ۹ امتیاز صدرنشین است و تیم بازرگانی دائم پناه مشهد با هفت امتیاز در پله دوم قرار دارد.

● بدبختی جنگی

تیم فوتسال بازرگانی دائم پناه درحالی به این دیدار پا می‌گذارد که پیش از شروع جنگ تحمیلی سوم، بر خلاف استقلال در اوج آمادگی بود و آبی پوشان روندی نزولی را طی می‌کردند، اما جنگ و تعطیلی مسابقات حالا اوضاع را برای آن‌ها سخت کرده است. البته برخی تحلیل‌ها می‌گویند مشهدی‌ها به واسطه داشتن بازیکنان بومی، تمریناتشان را بلافاصله پس از آتش بس و عادی شدن وضعیت جنگی آغاز کردند. اما استقلال که بازیکن غیربومی زیادی دارد، جمع کردنشان دور هم سخت بوده است و وضعیت بدتری دارد. با وجود این، بر کسی پوشیده نیست که نام باشگاه استقلال و هزینه هنگفتی که این تیم در این فصل انجام داده است، می‌تواند ناخودآگاه سوت‌ها و اتفاقات جریان بازی را به سمت این تیم برگرداند.



استقلال تهران، خاتم اردکان و پاس تهران هم گروه شدند؛ گروهی که به اذعان همه کارشناسان، گروه مرگ این مرحله بود. شاگردان زرخانه‌ای در این مرحله در دور رفت به استقلال تهران باختند، اما به لطف تساوی پاس تهران و استقلال، توانستند دوباره در مسیر رستگاری قرار

قم هم حضور داشتند؛ تیمی که با اقتدار در گروه اول مرحله دوم رقابت‌ها لیگ برتری شدنش را پیش از جنگ و دو هفته مانده به پایان مسابقات مسجل کرد. شاگردان رضا زرخانه‌ای با وجود این توانستند در گروه خودشان مقتدرانه به مرحله نهایی برسند و در این مرحله با

● مسیر دائم پناه تا دروازه رستگاری

تقابل فردای دائم پناه و استقلال، تقابل در دروازه رستگاری است. زیرا برنده این بازی می‌تواند لیگ برتری شود. تیم فوتسال دائم پناه مشهد پس از خرید امتیاز فرش آرای سقوط کرده از لیگ برتر به لیگ دسته اول، توانست در مرحله نخست این رقابت‌ها نمایشی ستودنی داشته باشد و در گروهی سخت به عنوان صدرنشین به مرحله نهایی برسد؛ جایی که علاوه بر تیم مشهد، تیم‌های قدرتمندی چون دل سوختگان اهل بیت(ع)