

ورزش بانوان

یک دختر مشهدی در اردوی ملی ترامپولین

ملی پوش مشهدی ترامپولین بانوان ایران خود را برای حضور در مسابقات قهرمانی آسیا آماده می کند. اردوی تیم ملی ترامپولین بانوان ایران که با حضور هفت ژیمناست آغاز شده است، فعالیت خود را تا بیست و پنجم اردیبهشت در قزوین ادامه می دهد. در این اردو مهسا داوودی تنها نماینده خراسان رضوی خواهد بود و در کنار شش ورزشکار از دیگر استان ها یعنی ثنا علی نجیمی، شقایق چراغی، یلدا حسن شوکتی، بهاره مصلاهی، هلن ابروشن و فاطمه توسلی به تمرین می پردازد تا بهترین ها از این فهرست راهی مسابقات شوند.
ملی پوشان ترامپولین بانوان ایران خود را برای حضور در مسابقات قهرمانی آسیا آماده می کنند؛ رقابت هایی که انتخابی بازی های آسیایی ناگویا نیز محسوب می شود. سرمربیگری تیم ملی ترامپولین بانوان بر عهده سمیه چراغی است.

قهرمانی بانوی مشهدی در تیراندازی با اسکی کشور

یک بانوی مشهدی قهرمان اولین دوره تیراندازی با اسکی ایران شد. اولین بار مسابقات بیتلون تیراندازی با اسکی در پیست اسکی دیزین برگزار شد. در این مسابقات عاطفه صالحی، اسکی باز پرافتخار مشهدی، با اختلاف بر سکوی نخست ایستاد و قهرمان اولین دوره مسابقات کشوری تیراندازی با اسکی شد. پس از صالحی، ساحل تیر و فرنوش شمشکی در مکان های دوم و سوم قرار گرفتند. صالحی در سال های اخیر عضو تیم ملی اسکی صحرانوردی ایران بوده و بارها روی سکوی قهرمانی کشور قرار گرفته و حالا در ماده ای جدید به میادین آمده است.

علم ورزش

نسخه پزشکی ورزشی برای معلمان و استادان

ساعت ها ایستادن پای تخته، نوشتن با دست بالا، نگاه مداوم به برگه ها و خم شدن روی میز؛ ترکیبی که بدن معلمان را آرام و بی صدا فرسوده می کند. درد گردن، خشکی شانه، کمردرد و خستگی پاها، برای بسیاری از معلمان به بخشی از رومزه تبدیل شده است. اما این ها اجتناب ناپذیر نیستند؛ نتیجه چند عادت غلط و قابل اصلاح اند.

مشکل از کجا شروع می شود؟ وقتی دست برای نوشتن بالا می رود، عضلات شانه و گردن در حالت انقباض طولانی قرار می گیرند. هم زمان، سر به جلو می آید و فشار روی مهره های گردنی چند برابر می شود. ایستادن های طولانی هم گردش خون پاها را مختل می کند و به خستگی و درد منجر می شود. نتیجه این چرخه، بدنی خسته در پایان هر روز کاری است. اما با چند اصلاح ساده و چند حرکت هدفمند، می توان این فشار را کنترل کرد.

۳ عادت نجات بخش در کلاس

- تخته را در ارتفاع مناسب تنظیم کنید؛ نوشتن بالاتر از سطح شانه ممنوع.
- بین تدریس، جابه جا شوید؛ ثابت ایستادن دشمن بدن است.
- هنگام تصحیح برگه ها، سر را پایین نیاورید؛ برگه را بالا بیاورید.

۴ حرکت اصلاحی ساده برای معلم ها

۱. چانه به داخل (اصلاح گردن)

صاف بایستید، چانه را کمی به داخل بکشید (بدون خم کردن سر)، پنج ثانیه نگه دارید. ۱۰ بار تکرار کنید. این حرکت جلوزدگی سر را اصلاح می کند.

۲. کشش شانه در چارچوب در

دست ها را روی چارچوب در بگذارید و کمی بدن را جلو ببرید تا جلو شانه کشیده شود. بیست ثانیه نگه دارید. مناسب برای رفع قوز ناشی از نوشتن.

۳. چرخش شانه ها

شانه ها را به سمت بالا، عقب و پایین بچرخانید. ۱۰ بار به عقب، ۱۰ بار به جلو. این حرکت ساده، گرفتگی عضلات گردن و شانه را کاهش می دهد.

۴. بالا آوردن پاشنه پا (برای گردش خون)

در حالت ایستاده، روی پنجه پا بلند شوید و آرام پایین بیایید. پانزده بار تکرار کنید. این تمرین، پمپ عضلانی ساق را فعال کرده و از خستگی و واریس جلوگیری می کند.

- یک توصیه کلیدی:** بین هر دو کلاس، فقط دو دقیقه برای حرکت دادن بدن وقت بگذارید. همین دو دقیقه از ساعت ها درد جلوگیری می کند. بدن معلم و استاد، ابزار کار اوست؛ همان قدر مهم که صدا و دانشش. اگر قرار است سال ها با انرژی تدریس کنید، باید از همین امروز، هوشمندانه از بدنتان مراقبت کنید.

■ **گردآوری: هیئت پزشکی ورزشی خراسان رضوی**

روزنگار



در چنین روزی
دوازدهم اردیبهشت سال ۱۳۸۹
داستان حضور ابومسلم در سطح اول فوتبال کشور برای همیشه تمام شد؛ جایی که پس از تساوی ۲بر۲ ابومسلم مقابل سپاهان، این تیم دوستداشتنی شرق ایران از لیگ برتر به لیگ دسته اول سقوط کرد و این آغازی بود بر مسیر پرتلاطم نابودی کامل این باشگاه؛ مسیری که خیلی زود از لیگ یک به دو، از دو به سه و دست آخر به ناکجا آباد بدل شد. ابومسلم درحالی در چنین روزی به لیگ دسته یک سقوط کرد که پس از آن هرگز نتوانست خود را احیا کند و با بروز مشکلات مالیکیتی و مدیریتی، آرام آرام این باشگاه منحل شد تا داغش برای همیشه بردل فوتبال دوستان خراسانی بماند. طعنه آمیز اینکه با این تساوی، در روز سقوط تیم محبوب مشهدی ها، تیم محبوب اصفهانی ها قهرمان ایران شد.

صفحه رسمی باشگاه لیگ سه ای فوتبال مشهد منتشر کرد

آغاز تمرینات ابومسلم همچنان به زودی...

صفحه رسمی باشگاه لیگ سه ای فوتبال مشهد در فضای مجازی با انتشار پستی از آغاز تمرینات این تیم «به زودی» خبر داد. این درحالی است که ابومسلم ثامن مشهد باید طبق برنامه اعلامی سازمان لیگ، بیست و ششم اردیبهشت، یعنی چهارده روز دیگر، در شروع دوباره مسابقات به میدان برود. تعطیلی دوماهه تمرینات این تیم، درحالی که دیگرتیم های لیگ دسته سوم پس از آتش بس جنگ تحمیلی تمریناتشان را شروع کردند، حالا به نگرانی فوتبال دوستان خراسانی بدل شده است؛ به شکلی که همه این سؤال را دارند که سرانجام قرار است ابومسلم کی تمریناتش را شروع کند. این درحالی است که پرس و جوی میدانی شهردار ورزشی از برخی بازیکنان این تیم نشان می دهد هنوز مدیران و مالکان این باشگاه با بازیکنان بابت شروع دوباره تمرینات تماسی نگرفته اند و حتی کادرفنی غیروومی این تیم نیز پس از بازی آخرشان پیش از جنگ تحمیلی مشهد رانژگ کرده اند و اصلا معلوم نیست قرار است کار با همان کادر دنبال شود یا با کادر فنی جدید!



فوتسال مشهد با برتری بازگانی دائم پناه مقابل استقلال تهران به لیگ برتر بازگشت

صعود دراماتیک

مرتضی اخوان

وقتی رنگ پایان بازی در سالن پیامبراعظم (ص) تهران به صدا درآمد، بازی تازه شروع شد! جایی که فشار هیجان آدرنالین خون را تا سرحد مرگ بالا می برد و درنهایت یک ماراتن دراماتیک در جنتال و حواشی کنار زمین، سرانجام این فوتسال مشهد بود که توانست به رستگاری در غروب آدینه دست یابد. تیم فوتسال بازگانی دائم پناه مشهد دیروز پس از یک بازی دراماتیک توانست با برتری ۳بر۲ مقابل استقلال تهران به لیگ برتر صعود کند. این دومین صعود فوتسال مشهد در تاریخ از لیگ دسته اول به لیگ برتر است. شاگردان رضا زرخانی درحالی توانستند این صعود تاریخی را رقم بزنند که همین فصل گذشته با نام تیم فوتسال فرش آرای مشهد از لیگ برتر به لیگ یک سقوط کرده بودند و بیم آن می رفت که در صورت صعود نکردن به لیگ برتر، این تیم نیز همچون بسیاری از تیم های ورزشی این شهر به سرنوشت نابودی بعد از سقوط دچار شود.

● نیمه اول هوشمندانه در میدان تیم فوتسال بازگانی دائم پناه مشهد پس از یک فصل سخت و فرسایشی، دیروز برای صعود به لیگ برتر به مصاف استقلال تهران رفت؛ دیداری از هفته پایانی مرحله دوم و نهایی لیگ دسته اول

فوتسال که به میزبانی باشگاه تهرانی در سالن پیامبراعظم (ص) برگزار شد. مشکی و قرمزهای مشهدی درحالی مقابل یکدست آبی پوشان تهرانی به میدان رفتند که از ابتدای بازی با ارائه نمایشی هوشمندانه تلاش کردند ابتدا عطش میزبان برای رسیدن به گل را بگیرند و در وهله دوم روی ضد حملات به این تیم ضربه بزنند. مشهدی ها در پنج دقیقه آغازین بازی کاملاً در لاک دفاعی فروفته بودند و عمدتاً زیر فشار پرس آبی ها توپ را از دست می دادند، اما رفته رفته با ارائه عملکردی منطقی، بر بازی مسلط شدند و توانستند چند موقعیت خوب روی دروازه استقلال به وجود آورند. سرانجام حسن جمال زاده توانست تور دروازه استقلال را فروبریزد

حسابی کار کرده بودند، روی آورد؛ جایی که تیم برای رسیدن به پیروزی و صعود مجبور به پاوربلی در سه دقیقه پایانی بازی می شد. این پاوربلی طلایی پس از یک سعی ناموفق، در تلاش دوم با گل زنی مهدی قلی پور همراه شد تا بار دیگر و در فاصله دو دقیقه به پایان بازی، تیم مشهد لیگ برتری باشد. این نتیجه تا پایان باقی ماند و بازگانی دائم پناه مشهد با برتری ۳بر۲ مقابل استقلال لیگ برتری شد.

● یک ثانیه که نیم ساعت گذشت!

همه اتفاقات جریان بازی تیم فوتسال بازگانی دائم پناه مشهد و استقلال تهران یک طرف، اتفاقات ثانیه پایانی یک طرف! جایی که درست در یک ثانیه مانده به پایان بازی، استقلال‌ها ضربه ایستگاهی را از جلو دروازه خود به سمت دروازه تیم مشهد زدند و با ضربه سر اسدشیر توپ به گل تساوی بخش بدل شد. اما داوران زمان بازی را تمام شده اعلام کردند. پس از این صحنه بود که درگیری احساسی بازیکنان و کادرفنی دو تیم در وسط زمین بالا گرفت؛ به شکلی که نزدیک سی دقیقه همه چیز متوقف شده بود تا داوران با بررسی ویدئویی صحنه، تصمیم نهایی خود را درباره گل گرفتن یا نگرفتن این توپ اتخاذ کنند؛ تصمیمی که درنهایت به سود تیم مشهد بود و گل مردود اعلام شد.

● گلی که بهترین بازیکن میدان بود یکی از اتفاقات ویژه این بازی، درخشش خیره کننده سئنگریان مشهدی تیم فوتسال دائم پناه بود؛ جایی که حامد ثنائی در جریان این بازی، آن قدر درخشید که گزارشگر تهرانی بازی که پخش زنده اختصاصی باشگاه استقلال روی تلویزیون اینترنتی

تکلیف صعودکنندگان از لیگ دسته اول فوتبال استان به لیگ برتر مشخص شد

عاقبت به خیری فراهان و سرخ پوشان



● تیم در مرحله نهایی

در مرحله اول این رقابت ها دو تیم از هر گروه به مرحله نهاییه رسیدند. در گروه اول این تیم های توحید سبزوار و کویر کاشمر بودند که به ترتیب با ۱۲و ۹ امتیاز توانستند جواز حضور در دور نهایی را به دست آورند. در گروه دوم تیم های سپاهان فوجان و یاران میثاقیان مشهد با

آنتن را به عهده داشت، بارها اعلام کرد که وحید شمسایی و کادرفنی تیم ملی باید این گلر را ببینند. حامد ثنائی در این بازی با فوق واکنش هایش استقلال‌ها را در مسیر رسیدن به گل ناکام گذاشت و شاید بی تردید اگر این درخشش او نبود، تیم مشهد از رسیدن به لیگ برتر بازمی ماند. ثنائی بی تردید بهترین بازیکن این میدان بود.

● اشک های زرخانی از سقوط تا صعود

رضا زرخانی، سرمربی تیم فوتسال بازگانی دائم پناه مشهد که فصل قبل سرمربی فرش آرای مشهد بود، وقتی با تیم فرش آرا از لیگ برتر به لیگ دسته اول سقوط کرد، با چشمانی گریان جلو خبرنگاران حاضر شد. زرخانی حالا پس از یک فصل و با تیمی دیگر از فوتسال مشهد که به عبارتی همان هسته فرش آرای فصل قبل بودند، توانست لیگ برتری شود و باز با چشمانی گریان، این بار از شادی صعود مقابل خبرنگاران ایستاد. زرخانی در گفت و گو با اصحاب رسانه گفت: با وجود همه چالش ها و مسائلی که دیگر از فوتسال مشهد که به عبارتی همان هسته فرش آرای فصل قبل بودند، توانستم لیگ برتری شویم و این پیروزی و صعود را به مردم خوب مشهد تقدیم می کنم. وی افزود: از همان ابتدای فصل به این صعود ایمان داشتم. وقتی در دور اول تیم قم سیزده هفته صدرنشین بود، ایمان داشتم که این تیم را می بریم و به عنوان صدرنشین صعود می کنیم و از ابتدای مرحله دوم هم با وجود صدرنشینی استقلال، می دانستم باز در روز آخر صدرنشین می شویم. زرخانی تصریح کرد: روی پاوربلی برنامه ریزی ویژه ای کرده بودیم و می دانستیم ممکن است کار به اینجا برسد.

۱۱و ۱۰ امتیاز صعود کردند. در گروه سوم این تیم های سرخ پوشان درگز و صنعت مشهد بودند که به ترتیب با ۱۱و ۱۰ امتیاز به دور آخر رسیدند و سرانجام در گروه چهارم تیم های اتحاد سعدآباد تایباد و یاران حمل و نقل تایباد با ۱۰و ۶ امتیاز به دور نهایی راه یافتند.

● آتیم مشهدی در محاصره اتیم شهرستانی

در مرحله نهایی این رقابت ها، طبق قرعه کشی، هشت تیم راه یافته به این دور در دو گروه چهار تیمی تقسیم شدند و از میان این هشت تیم شش تیم شهرستانی و فقط دو تیم مشهدی حضور داشتند. در گروه اول تیم های ماهان تربت جام، سرخ پوشان درگز، سپاهان فوجان و توحید سبزوار با یکدیگر جدال کردند و در گروه دوم نیز تیم های فراهان مشهد، یاران میثاقیان، کویر کاشمر و اتحاد سعدآباد تایباد با هم در این مرحله سرشاخ شدند.

● یک مشهدی و یک شهرستانی در لیگ برتر

دیروز رقابت های هفته آخر دور نهایی این مسابقات برگزار شد و تیم فراهان مشهد توانست با نتیجه ۲بر۱ از سد یاران میثاقیان بگذرد تا با صدرنشینی گروه دوم، جواز حضور در لیگ برتر فوتبال استان در فصل آینده را به دست آورد. در گروه اول هم سرخ پوشان درگز تیم توحید سبزوار را ۴بر۰ درم شکست تا به عنوان صدرنشین این گروه، لیگ برتری شود.