



روشا اکبری در بین ۱۰ شطرنج باز برتر ایران

ملی پوش نوجوان مشهدی در بین ۱۰ شطرنج باز برتر کشور جای دارد. در رنکینگ ماه می فدراسیون جهانی شطرنج در سال ۲۰۲۴، شطرنج بازیکنان رده های ملی و بین المللی خود را شناختند. در رده بندی بخش استاندارد شطرنج زنان ایران، شطرنج باز مشهدی در جایگاه هفتم کشور جای گرفت. روشا اکبری با چهارده سال سن در بین بهترین های شطرنج زنان ایران و در بین ۱۰ ورزشکار برتر جای دارد. ملیکا محمدی، مبینا علی نسب، سارا داوری، ناهینا زاهدی فر و میترا اصغرزاده پنج نفر اول این رده بندی در کشور هستند. طناز ازلی، درسا محمدابراهیم خان، مریم محمدی و رضوانه حدادی نیز در رده های بعدی بهترین های شطرنج زنان ایران ایستاده اند. روشا اکبری، شطرنج باز خراسانی، در حالی که فقط چهارده سال دارد، به مقام استاد فدراسیون بین المللی شطرنج دست در رشته های ۵۰ متر کُرال سین، ۵۰ متر کُرال پیست، ۵۰ متر قورباغه و ۲۵ متر پروانه با هم به رقابت پرداختند. در پایان احکام قهرمانی و نیز هدایایی به رسم یادبود به شناگران شرکت کننده در این جشنواره اهدا شد.

برگزاری جشنواره شنای دختران در مشهد

جشنواره شنای دختران مشهدی در چهار رشته برگزار شد. جشنواره شنای دختران، گرامیداشت شهیدای دانش آموز دبستان شجره طیبه میناب، برای توسعه کمی و کیفی شنای استان و همچنین شناسایی و کشف مستعدان این رشته ورزشی در مجموعه آبی شهیدهاشمی نژاد مشهد برگزار شد. در این جشنواره بیش از ۴۴ شناگر در قالب هفت تیم در رشته های ۵۰ متر کُرال سین، ۵۰ متر کُرال پیست، ۵۰ متر قورباغه و ۲۵ متر پروانه با هم به رقابت پرداختند. در پایان احکام قهرمانی و نیز هدایایی به رسم یادبود به شناگران شرکت کننده در این جشنواره اهدا شد.



علم ورزش

آرتور زودرس در مشاغل سخت

آرتور یعنی فرسایش غضروف مفصلی، غضروف، این بالشتک نرم و لغزنده که استخوان ها را از تماس مستقیم با هم حفظ می کند، در مشاغل سخت کم کم نازک، زیر و در نهایت ناپدید می شود. در نتیجه، استخوان روی استخوان سایش پیدا می کند و سبب درد مزمن، تورم، گرفتگی و در نهایت ناتوانی در راه رفتن می شود. بر خلاف تصور عمومی، آرتور فقط پیری نیست؛ استفاده غلط و بی وقفه از مفصل در جوانی، میان سالان را به زانو درمی آورد.

نسخه حیاتی

- تقویت عضلات چهار سر ران:** قوی ترین محافظ زانو، عضلات جلوران هستند. هر روز صدار در حالت نشسته، پای خود را صاف بالا بیاورید (یا زانو را در امتداد زمین، پنج ثانیه نگه دارید و پایین بیاورید). این حرکت ساده بدون فشار روی زانو، عضلات را برای محافظت از مفصل آماده می کند.
 - بلند شدن صحیح از حالت چمباتمه:** هرگز با کمر خمیده و زانوهای جمع شده بلند نشوید. زانو را به سینه چسبانید، کمر را صاف کنید و با قدرت عضلات چهار سر ران بلند شوید. اگر مجبور به چمباتمه زدن مکرر هستید، زانو بند طبی یا سوراخ دور کلاهک زانو استفاده کنید.
 - مدیریت وزن را جدی بگیرید:** هر یک کیلوگرم اضافه وزن، چهار کیلوگرم فشار اضافی روی زانوها در هر قدم وارد می کند. کاهش فقط ۵ درصد وزن بدن (حدود چهار کیلوگرم برای یک فرد هشتاد کیلوگی) می تواند علائم آرتور را تا ۵۰ درصد کاهش دهد.
 - حرکات دامنه ای روزانه:** صبح ها پیش از شروع کار، پنج دقیقه زانوها را بدون تحمل وزن حرکت دهید. به پشت بخوابید، پاها را در هوا دوچرخه بزنید، زانوها را به سمت سینه جمع و باز کنید.
 - کفش و کفی مناسب را جدی بگیرید:** کفش های با کفی ضربه گیر و قوس داخلی استاندارد، شوک وارد شده به زانو را تا ۳۰ درصد جذب می کنند. کفی های سیلیکونی طبی را درون همه کفش های کارتان قرار دهید و هر شش ماه یک بار تعویض کنید.
- نکته مهم:** با درد زانو ورزش نکنید و سرکار نروید. یک تا دو روز استراحت مطلق، از یک ماه درمان اشتباه بهتر است. کمپرس یخ (بسیست دقیقه روی زانو، سه بار در روز) التهاب را فرومی نشاند.

گردآوری: هیئت پزشکی ورزشی خراسان رضوی



روزنگار



در چرخان روزی سیزدهم اردیبهشت ۱۳۴۹ دیدار فینال باشگاه های مشهد بود. این ورزشگاه میزبان ۷ هزار تماشاگر بود که ۱۰ تیم مشهدی و دو تیم شهرستانی به عنوان همزمان از دی ماه سال گذشته در دو گروه رقابت کرده بودند و حالا همه نگاه ها به بازیکنان دو تیم فینالیست یعنی پاس و آریا بود. پاسی ها با گل بهروز صحابه پیش افتادند، اما این شاه رخ جوان شیر بود که با دو گل که زد، قهرمانی را چون سال گذشته به نام آریا سند زد تا منصور خادم الرضا، مربی این تیم، جام قهرمانی را از دستان سر تیپ بنی اعتماد، شهردار مشهد که هم زمان رئیس هیئت فوتبال خراسان نیز بود، دریافت کند.



روایت عباس چمنیان از وضعیت تأسف بار تنهائمانیده استان در لیگ دسته دوم فوتبال کشور

سقوط «اتحاد» نزدیک است!

مرتضی اخوان

قصه فصل فوتبال اتحاد طبقه شاندریز دراماتیک و با انبوهی از حس بغض و شادی آغاز شد؛ جایی که هیچ کس تصورش را هم نمی کرد تیم سقوط کرده مشهد از لیگ دسته دوم به دسته سوم یک باره با معجزه کنار کشیدن شهرزاد شیراز و تصمیم فدراسیون مبنی بر برگزاری لیگ اف یکا میان عقاب تهران و فردوسی ثامن مشهد (اتحاد طبقه شاندریز) روبه رو شود. این تصمیم فرصتی طلایی را پیش روی مدیران فوتبال شهر و استان قرار داد تا دست به دست هم دهند و هر طور شده است سهمیه استان را در لیگ دسته دوم از خطر سقوط نجات دهند. در این میان، عباس چمنیان پرچم این جریان را به دست گرفت و جرئت کرد تا تیم از هم پاشیده و بدون تمرین را به مسابقه پلی آف ببرد و آنجا با یک پیروزی دراماتیک در ضربات پنالتی این سهمیه را حفظ کند. حالا لیگ دسته دوم فوتبال پس از وقفه طولانی به سبب جنگ تحمیلی سوم، قرار است از بیست و ششم اردیبهشت (یعنی کمتر از دو هفته دیگر) آغاز شود و هنوز از شروع تمرینات این تیم خبری نیست. بهتر بگوییم؛ هنوز تکلیف مالکیت و مدیریت باشگاه مشخص نیست. اصلا تکلیف کادرفنی، بازیکنان و هیچ کس و هیچ چیز معلوم نیست. عباس چمنیان، سرمربی تیم فوتبال اتحاد طبقه شاندریز که به نوعی از بدو حضور این تیم در رقابت های این فصل در کنار کار سرمربیگری تلاش ها و رایزنی های زیادی برای حفظ این سهمیه در استان انجام داد، حالا در گفت و گو با شهرآر و روزنی ناگفته های بسیاری را درباره این تیم، وضعیتش در طول فصل و از همه مهم تر اوضاع غم بار کنونی اش به زبان می آورد.

- لازم است همین ابتدا بپرسم از تیم چه چیزی؟
- پرواضح است که می دانید، هیچ خبر!
- یعنی واقعا در فاصله دو هفته به شروع دوباره مسابقات، هیچ خبری نیست؟
- هیچ کدام از مدیران تیم نه زنگی زدند، نه خبری از شروع دوباره تمرینات هست. این وسط فقط شخص مهدوی، رئیس دادگستری طبقه، به دلیل دغدغه های انسانی و اجتماعی که دارد، پیگیر است.
- با این اوصاف بعید به نظر می رسد تیم به بازی بیست و ششم اردیبهشت برسد.
- قرار بود امتیاز واگذار شود و مالکیت تغییر کند، اما هنوز هیچ خبری نیست. وضعیت بسیار نگران کننده است.
- اگر در دو بازی تیم به میدان نرود، به صورت اتوماتیک به دو دسته پایین تر می افتد. دسته چهارم، درست است؟
- بله، دقیقا. این قانون است. البته از میان ۲۸ تیم شرکت کننده در مسابقات این فصل، گویا حدود

هجده تیم که وضعیتشان در صعود و سقوط بی تأثیر است، به سازمان لیگ نامه زده اند و خواستار تعطیلی مسابقات شده اند.

- برگزاری ادامه مسابقات با این وضعیت اقتصادی هم چندان منطقی نیست.
- با این وضعیت اقتصادی، حتی تیم های لیگ برتری از ادامه مسابقات به سبب مشکلات مالی عاجز بودند. نمی دانم چطور سازمان لیگ از تیم های لیگ دویبی انتظار دارد تا مسابقات را ادامه بدهند.
- این چندگانگی تصمیم درباره برگزاری لیگ برتر، لیگ یک و دو و... در فصل آینده مشکل ساز نمی شود؟
- معتقدم اگر قرار بود لیگ برتر تعطیل شود، دیگر لیگ ها هم باید تعطیل می شد. نمی شود فصل آینده تیمی از لیگ برتر یا مثلا لیگ یک سقوط نکند، بعد تیم هایی از لیگ دو و سه و چهار صعود کنند. باید درباره همه لیگ ها با یک فرمول تصمیم گیری می شد.
- برگردیم به ماجرای تیم. فکر می کنید در این وضعیت که از هیچ کس خبری نیست، نه از مالکان و نه مدیران باشگاه، شش کسی باید بیاید و تکلیف این تیم را مشخص کند؟
- به نظر من بی تردید هیئت فوتبال استان باید این وسط نقش آفرینی کند. الان باید هیئت فوتبال نقش حمایتی خود را ایفا کند. محکم وسط بیاید و درباره مالکیت، مدیریت و مسائل این تیم تعیین تکلیف کند. به هر حال این تیم یک سرمایه اجتماعی است؛ تیمی که تنهائمانیده استان در لیگ دسته دوم است و ما نماینده ای در سطوح بالاتر فوتبال کشور نداریم.

در مراسم بازگشت تیم ملی هندبال ساحلی از بازی های قهرمانی آسیا مطرح شد

مشهد، میزبان ادامه رقابت های لیگ برتر هندبال



مهديه قمری

تیم ملی هندبال ساحلی جمهوری اسلامی ایران پس از فتح آسیا و قهرمانی تاریخی در این رقابت ها، دیروز در بازگشت به ایران، به مشهد مقدس و جایی که ورزش استان خراسان رضوی و فدراسیون همراه شد، در حاشیه مراسمی که دیروز در تجلیل از این قهرمانان در حرم مطهر رضوی برگزار شد، رئیس فدراسیون هندبال خبری مهم را به جامعه هندبال کشور داد. علیرضا پاکدل در حاشیه این برنامه از برگزاری ادامه رقابت های لیگ برتر هندبال در مشهد خبر داد؛ خبری که حالا مشهد را بار دیگر در کانون توجهات هندبال ایران قرار داده است.

● عملکرد کاروان دنا غرور آفرین بود رئیس فدراسیون هندبال در برنامه استقبال از افتخار آفرینان هندبال ساحلی در بازی های قهرمانی آسیا در مشهد گفت: سومی کاروان ورزشی ایران در بازی های قهرمانی ساحلی آسیا غرور آفرین بود. علیرضا

پاکدل افزود: ورزشکاران کاروان دنا امسال در جنگ تحمیلی سوم وزیر موشک باران و وضعیتی فوق العاده سخت تمرین کردند و اردوهای آماده سازی شان را برگزار کردند. با وجود این، ورزشکاران کشورمان با غیرت مثال زدنی، همان غیرت ایرانی که هر کار نشدنی



شنبه ۱۳ اردیبهشت ۱۴۰۵
۲۶ ۰۵ ۱۵ ذی القعدة ۱۴۴۷
SHAHRARANEWS.IR

جودوکار مشهدی به راحتی از گردونه مسابقات گرندهاسلم تاجیکستان کنار رفت

شوگ دوشنبه به پرهیزگار!

جودوکار مشهدی وزن ۸۱- کیلوگرم ایران با شکست برابر حریفی از اوکراین به کار خود در گرندهاسلم تاجیکستان پایان داد. رقابت های جودو گرندهاسلم تاجیکستان با حضور ۲۴۰ جودوکار از ۳۴ کشور به میزبانی شهر دوشنبه در حال برگزاری است و تیم ایران نیز با سه ورزشکار و هدایت رشاد ممدوف در این رویداد حاضر شده است. دیروز در وزن ۸۱- کیلوگرم، الیاس پرهیزگار، جودوکار مشهدی و پیرامید تیم ملی، در دور نخست برابر کولوبوف از اوکراین شکست خورد و از دور مسابقات نایاوارانه کنار رفت. امروز در وزن ۹۰- کیلوگرم، امیرعباس چوپان در دیدار نخست با دانیل کربلوف از قزاقستان روبه رو می شود و در صورت صعود، در مرحله بعد به مصاف عمر بوزوروف از ازبکستان خواهد رفت. همچنین محمدپوریا بنائیان، دیگر جودوکار خراسانی تیم ملی، در این مسابقات در وزن ۱۰۰- کیلوگرم ابتدا با کوناری از جمهوری آذربایجان مصاف می دهد و در صورت برتری، با برنده رومانی و تاجیکستان مبارزه خواهد کرد. این سه جودوکار کشورمان بلافاصله پس از این رویداد، راهی قزاقستان می شوند تا در گرندهاسلم این کشور روی تاتامی بروند.



- این مسئله می تواند باعث خدشه دار شدن حیثیت فوتبال استان شود.
- هويت فوتبال استان که مدت ها مستعد ناپدید شده است.
- من می گویم دست کم همین تیم لیگ دویبی را درناباید.
- قصه قرارداد بازیکنان چه بود؟ می گویند با بازیکنان قرارداد آماتوری در ابتدای فصل بستید و همین مسئله حالا برایشان مشکل ساز شده است.
- خب ابتدای فصل تیم به لیگ دسته سوم سقوط کرده بود و این لیگ هم حرفه ای محسوب نمی شود. به خاطر همین برای بازی پلی آف بقا با بازیکنان قرارداد آماتور بستند. بعد که تیم در لیگ دسته دوم ماند، به واسطه بدی ها و بیست بودن پنجره، قرارداد های جدید در سازمان لیگ ثبت نشد و فقط در هیئت فوتبال ثبت شد.
- قرارداد های جدید در سازمان لیگ ثبت نشده است. گویا تیم با مسئله کسر شش امتیاز روبه روست. این مسئله صحت دارد؟

بله، اگر بدی را ندهند، ممکن است کمیته انضباطی شش امتیاز دیگر از تیم کسر کند و تیمی که تا نیم فصل با وجود همه مشکلات توانسته بود مدعی صعود باشد، حالا کاندیدای سقوط می شود. معتقدم حمایت نکردن و بی کفایتی مدیران، تیم را به اینجا رساند.

- پس معتقدید ممکن است این تیم هم سقوط کند.
- شک نکنید. با این وضعیت، محتمل است. من بارها به استاندار، فرماندار، شهردار و هر مقام مسئولی بگویم، هشدار دادم، ولی گوش شنوایی نبود. الان مدیرکل ورزش و جوانان باید بیاید وسط و استین بالا بزند.

● لیگ به مشهد می آید

علیرضا پاکدل در پاسخ به سؤالی درباره تعیین تکلیف ادامه مسابقات لیگ های هندبال ایران، در جمع خبرنگاران اظهار کرد: لیگ دسته اول آقایان و بانوان قرار است به ترتیب از پانزدهم و هفدهم اردیبهشت در شهر کرمان برگزار شود و همین امروز هم پس از جلسه ای که با مدیران اداره کل ورزش و جوانان استان خراسان رضوی داشتیم و بعد از بررسی و بازدید از اماکن و سالن ها، به این نتیجه رسیدیم که همین چارisma اعلام کنیم ادامه مسابقات لیگ برتر هندبال به صورت متمرکز در مشهد برگزار خواهد شد. وی بیان کرد: شش هفته از مسابقات باقی مانده است تا تکلیف قهرمان لیگ برتر مشخص شود. مشهد امکانات خوبی برای میزبانی از تیم ها دارد تا بازی ها به صورت متمرکز برگزار شود. به احتمال زیاد هفته آخر اردیبهشت زمان ازسریگیری مسابقات در مشهد خواهد بود.

● جای خالی مشهد در لیگ برتر

«استان خراسان رضوی امسال پس از مدت ها با تیم نیروی زمینی سبزوار در لیگ برتر حاضر بود. در بخش بانوان هم این استان دو تیم در لیگ دسته یک و یک تیم هم در لیگ دسته اول آقایان داشت.» علیرضا پاکدل، رئیس فدراسیون هندبال، با اشاره به این موارد، یاد آور شد: معتقدم هندبال استان خراسان رضوی مسیر خوبی را در پیش گرفته است و امیدوارم سال آینده مشهد بتواند با تیم نام آوران در لیگ برتر باشد. زیرا معتقدم جای خالی مشهد در لیگ برتر به شدت احساس می شود.