

سرمری تیم ملی تنیس روی میز بانوان از زیرساخت های پینگ پنگ مشهد بازدید کرد. در این هفته مشهد میزبان یکی از چهره های شاخص و بین المللی این رشته بود. سیما لیموچی، رئیس پارتنیس روی میز فدراسیون جهانی (ITTF) و سرمری تیم ملی بانوان ایران، با حضور در خانه تنیس روی میز استان، از نزدیک در جریان فعالیت ها و توانمندی های بانوان خراسان رضوی قرار گرفت. در این بازدید که با حضور یویا پارسا، رئیس هیئت تنیس روی میز استان، اعضای هیئت ورزشکاران و قهرمانان بخش بانوان برگزار شد، نشست تخصصی برای بررسی راهکارهای توسعه این رشته تشکیل شد. لیموچی همچنین با یکتا ادیبیان، پینگ پنگ باز نوجوان و عضو تیم ملی و نیز دیگر اعضا، درباره موانع و مشکلات موجود در مسیر تمرینات حرفه ای بانوان خراسان رضوی گفت و گو کرد. در این جلسه بر لزوم بهره گیری بیشتر فدراسیون از ظرفیت داوران بین المللی و مربیان طراز اول خراسان رضوی تأکید شد.

رقابت نوجوانان و جوانان استان در تنیس روی میز

مسابقات رده بندی تنیس روی میز بانوان خراسان رضوی در دوره جوانان و نوجوانان با حضور دوازده بازیکن در رده جوانان و چهارده بازیکن در رده نوجوانان در سالن شهید بهشتی مشهد برگزار شد. این مسابقات با برگزاری ۴۶ بازی در هر دو رده به صورت دوره ای - حذفی پیگیری شد و در نهایت در رده جوانان مهدیس خوش خلق به مقام قهرمانی رسید، سیده حلما پرم دوم شد و سیده روینیکا پرم و مانلی حامد میرجعفری سوم و چهارم شدند. در رده نوجوانان نیز سیده حلما پرم قهرمان شد و نگار میرزایی، مانلی حامد میرجعفری و نیکا نقدی دوم تا چهارم شدند.

مدال طلا و جام قهرمانی برای بسکتبال است خراسانی

با پایان لیگ برتر بسکتبال بانوان، ملی پوش استان به مدال طلای این رقابت ها دست یافت. مهسا کرانی، ملی پوش خراسانی بسکتبال، با پیراهن تیم استقلال در این دوره حضور داشت و توانست امسال با تیم جدیدش در بیست سالگی یک قهرمانی دیگر تجربه کند. کرانی پارسال نیز با تیم سحر توانسته بود جام طلایی را بالای سر ببرد. امسال تیم قهوه باتسام مشهد نیز در لیگ برتر حضور داشت که به پلی آف اول صعود کرد، اما موفق به صعود به جمع چهار تیم برتر نشد.

«خار پاشنه»؛ درد پاشنه در مشاغل ایستاده

اولین قدم صبح را که برمی دارید، زیر پاشنه تیر می کشد. چند قدم که راه می روید، کمی بهتر می شود، اما تا آخر روز با ایستادن های طولانی دوباره تیر می کشد. این الگوی کلاسیک «خار پاشنه» یا التهاب فاشیای کف پا است؛ مشکلی شایع در آرایشگرها، فروشنده ها، پرستارها و هر کسی که ساعت ها سرپا کار می کند. ریشه درد، یک نوار ضخیم بافتی در کف پا است (فاشیای پلانتار) که از پاشنه تا انگشتان کشیده شده است. ایستادن طولانی، کفش نامناسب، اضافه وزن یا صافی کف پا باعث می شود این نوار دچار کشیدگی و ریزآسیب شود. بدن برای ترمیم، گاهی رسوب کلسیم در محل اتصال به پاشنه ایجاد می کند که به آن «خار پاشنه» می گویند.

■ نکته مهم: عامل اصلی درد، التهاب بافت است، نه خود خار.

اصلاح فوری در محیط کار

- کفش یا قوس داخلی مناسب و کفی نرم بپوشید.
- هر ۳۰ تا ۶۰ دقیقه، دو دقیقه بنشینید یا قدم بزنید.
- از کفی سیلیکونی یا پد پاشنه استفاده کنید تا ضربه گیری افزایش یابد.

۴ حرکت اصلاحی کلیدی

۱. کشش کف پا یا بطری یا توپ؛ یک بطری آب سرد یا توپ زیر کف پا بگذارد و آرام از پاشنه تا پنجه بغلتانید. دو دقیقه برای هر پا. این کار التهاب را کم و بافت را شل می کند.
۲. کشش فاشیای کف پا؛ بنشینید، مچ پا را روی زانو دیگر بگذارد و انگشتان را به سمت خود بکشید تا زیر پا کشیده شود. پانزده ثانیه نگه دارید و پنج بار تکرار کنید.
۳. کشش عضلات ساق (گاستروکنمیوس/سولئوس)؛ روبه روی دیوار بایستید؛ یک پا عقب، پاشنه عقب روی زمین، زانو صاف، بدن را جلو ببرید تا پشت ساق کشیده شود. بیست ثانیه نگه دارید، سپس با زانو کمی خم تکرار کنید. کوتاهی ساق یکی از عوامل اصلی درد پاشنه است.
۴. بالا آمدن روی پنجه پا؛ در حالت ایستاده، پانزده بار روی پنجه بلند شوید و پایین بیایید. این تمرین، عضلات کف پا و ساق را تقویت و فشار روی پاشنه را توزیع می کند.

نکات تکمیلی

- کمپرس یخ (روزی دوسه بار) التهاب را کاهش می دهد.
- کاهش وزن می تواند فشار روی پاشنه را به طور محسوس کم کند.
- از راه رفتن طولانی با پای برهنه روی سطوح سخت خودداری کنید.

گردآوری: هیئت پزشکی ورزشی خراسان رضوی



روز چهارم اردیبهشت سال ۱۳۹۰ تیم پیام مشهد به لیگ دسته دوم فوتبال کشور سقوط کرد. در هفته پایانی لیگ دسته اول فوتبال ایران، پیام با برتری ۳ بر ۰ مقابل مس رفسنجان، روی کاغذ در لیگ دسته اول ماند، اما با رأی فدراسیون فوتبال و به علت پرداخت نکردن بدهی به لیگ دسته دوم سقوط داده شد! در آن زمان فدراسیون در حکمی نا عادلانه و غیرفوتبالی ماشین سازی تبریز را که طبق جدول سقوط کرده بود، به جای پیام در لیگ دسته اول ماندگار کرد. در این بازی که در مشهد برگزار شد، منصور توحدیدیان و حمید مروی برای پیام گل زنی کردند، اما نتوانستند حریف لابی تبریزی ها شوند! گفتنی است در این روز باو مسلم از گسترش فولاد، دیگر تیم تبریزی آن زمان در لیگ دسته اول، ۱ بر ۰ باخت تا در سالی که می توانست صعود کند، سقوط نکند!



گفت و گو با حامد ثنائی

سنگربان مشهدی دائم پناه

که یکی از عوامل اصلی صعود این تیم

به لیگ برتر فوتسال بود

خدا به من فهماند پس از هر سختی آسانی است

مرتضی اخوان

واکنش های باورنکردنی یکی پس از دیگری رقم خورد! آن چنان که حتی محمدرضا حیدریان، ستاره افسانه ای سال های نه چندان دور تیم ملی فوتسال، در مقام سرمری تیم حریف (استقلال) لب به تحسین او گشود و گفت: «سنگربان دائم پناه در روز خوبی بود و سیوهای باورنکردنی داشت.» این جملات خود گویای این واقعیت است که حامد ثنائی، سنگربان مشهدی تیم فوتبال بازرگانی دائم پناه خراسان، یکی از عوامل اصلی صعود این تیم به لیگ برتر بود. او که در دیدار پایانی فصل لیگ دسته اول برابر استقلال تهران، رقیب مستقیم در مسیر صعود، دست کم بیش از پانزده واکنش تماشایی درون دروازه تیم مشهد داشت، حالا در گفت و گو با شهرآرآورزشی از این صعود دراماتیک و البته یک سال سخت می گوید.

● بگذار از قبل بازی استقلال شروع کنیم؛ از جایی که حامد ثنائی پس از هفت هشت سال سابقه حضور در لیگ برتر، یکباره مقابل استقلال تهران و در مسیر این صعود دراماتیک در کانون توجهات قرار گرفت.

● حقیقت همین است که شما می گویند. من سال ها در لیگ برتر با تیم فرش آرا بودم، اما واقعیت آن است که هیچ گاه فرصت گل زنی شدن پیدا نمی کردم و معمولاً پشت خط می ماندم.

● یعنی به تو فرصت بازی نمی دادند؟

● به هر حال فرصت کمی به من داده می شد. شاید کم کاری خودم بود و شاید هم کم لطفی برخی دوستان، اما به هر حال هر چه بود، از کسی گلانه ای ندارم. بالاخره فصل قبل، از ابتدای فصل قرار شد من گلر اول تیم باشم و این فرصت طلایی در اختیارم قرار بگیرد.

● و این سرازاز بدشانسی هایت بود.

● دقیقاً. کلی خوش حال بودم که قرار است بالاخره گلر اول باشم و می خواستم هر طور شده است بهترین نمایم را داشته باشم، اما پیش از شروع فصل و در بازی با گیتی پسند رباط صلیبی دادم و دنیا روی سرم خراب شد و همه رؤیاهایم نقش بر آب شد. تازه این سرازاز بدبختی هایم بود. چند ماه پدرم مرا به فیزیوتراپی می برد و داشتم روند درمانم را طی می کردم

● در طول فصل چند بازی برای تیم دائم پناه انجام دادی؟ سه بازی. اولین بازی ام بازی آخر دور گروهی مقابل قم بود که در قم این تیم را بردیم. بازی دوم برابر پاس و بازی سوم هم همین دیدار مقابل استقلال در تهران بود. البته در بازی رفت مقابل استقلال هم یکی دو دقیقه به زمین آمدم، اما همان جا اتفاقی افتاد که دیگر فهمیدم خیلی روی دور بدشانسی هستیم.

● چه اتفاقی؟ هنوز یکی دو دقیقه نبود که به زمین آمده بودم، توپ با چشمم برخورد بدی داشت و چشمم آسیب دید. آنجا بود که دیگر واقعا دلم شکست و گفتم خدایا، چقدر دیگر باید بدشانسی بیاورم؟! اگر قرار نیست حقم را از این فصل بگیرم، پس دیگر ورزش را کنار می گذارم.

● اما خدا در بازی برگشت با استقلال به تو نظر کرد.

● همان طور که خدا گفته، پس از هر سختی آسانی است و من بالاخره در این بازی به حقم رسیدم و توانستم در این بازی دراماتیک که منجر به صعود تیم مشهد به لیگ برتر شد، عملکرد خوبی داشته باشم.

● از بازی استقلال بگو. دوست داشتید طبق فرمول قبلی فدراسیون بدون برگزاری بازی با استقلال، هر دو به لیگ برتر شازده تیمی فصل بعد بروید؟ راستش نه. شنیدنی ای که این برد و صعود داشت، هیچ چیز دیگری نداشت. باور کنید اگر با پنج تا اختلاف استقلال را می بردیم، این قدر نمی جسیید که به این شکل دراماتیک توانستیم لیگ برتری شویم.

● استقلال تیم فوق العاده ای بود و کار بزرگی کردید.

● آن ها هم بازیکنان فوق العاده خوب و با تجربه ای داشتند و هم کادرفنی شان کادر مجرب و نامداری بود، اما باور کنید من از همان ابتدای بازی در چشمان بچه هایمان می دیدم که فعل خواستن را صرف می کنند. به نظرم استقلال یک چیزی برای صعود کم داشت و آن عطش بود. تیم ما عطش لازم

وضعیت متفاوت هندبال و کشتی مشهد در گرفتن میزبانی های ملی

یک میزبانی شد، یک میزبانی نشد!

● مشهد، میزبان ستاره های کشتی تیم ملی کشتی آزاد در رده های سنی نوجوانان و بزرگسالان در حالی از دیروز به مشهد آمده است که به نظر می رسد فدراسیون نشینان هم از میزبانی این شهر راضی نیستند و دوست دارند هرگاه فرصتی دست داد، ستاره هایشان را به مشهد بیاورند تا هم زیارتی باشد و هم تمرینی برای آماده سازی تیم ملی کشتی آزاد نوجوانان این روزها در مشهد مهمان مجموعه باشگاه کشتی معینی پور است و جالب آنکه چهار آزادکار تیم ملی هم بچه های مشهد هستند. در سوی دیگر، تیم ملی کشتی آزاد بزرگسالان با همه ستاره های نامدارش از حسن یزدانی گرفته تا امیرحسین زارع به مشهد آمده و در خانه کشتی استان به میزبانی هیئت کشتی مشغول تمرین و آماده سازی است. تیم ملی کشتی آزاد بزرگسالان هم یک آزادکار مشهدی را به خود می بیند

● شهر مشهد نه تنها به واسطه امکانات خوب هنلیگ و سخت افزاری، بلکه به سبب وجود بارگاه مطهر رضوی همواره کانون توجه تیم های ملی و فدراسیون ها بوده است که هر گاه لازم شد، برگزاری دیدارهای حساس کشتوری به این شهر واگذار شود.

● در این بین، با بروز جنگ تحمیلی سوم و وضعیت حاکم بر کشور و دوری مشهد از دگرگیری های میدانی جنگ، در دو ماه اخیر توجهات بیشتری به این شهر شده است تا بتواند میزبان رویدادهای ورزشی کشور باشد؛ از میزبانی در رشته های مختلف ورزش های جانبازان و توان یابان تا همین اردوی تیم ملی کشتی که اکنون در مشهد جریان دارد. با این حال، ندادن میزبانی هندبال به مشهد در روزهایی که توانسته است میزبان اردوهای تیم ملی کشتی باشد، سؤال بزرگی است که باید درباره آن تأمل شود.



سرمری مشهدی نساجی به بازگشت امتیاز مسی شهر بابک واکنش نشان داد صدای عنایتی درآمد!

غلامرضا عنایتی، سرمری مشهدی تیم فوتبال نساجی مازندران، خیلی دیر اما به حکم کمیته استیناف مبنی بر بازگشت سه امتیاز کسر شده تیم مس شهر بابک واکنش نشان داد. عنایتی در حالی به این موضوع واکنش نشان داده که بر این اساس حلالیتش در جدول از صدر پایین افتاده است و به پله دوم می رود و تیم مس شهر بابک حالا پیش از شروع دوباره رقابت های لیگ دسته اول، صدرنشین خواهد شد. عنایتی در این باره گفته است: خیلی اطلاعات زیادی درباره این موضوع ندارم. چهار ماه پیش در یک برنامه تلویزیونی دیدم که زمانی برای حل این موضوع تعیین کرده بودند و از آن زمان چندماه گذشته است. نمی دانم که چگونه این اتفاق رخ داده است. همه تیم ها تلاش می کنند جایگاه خوبی کسب کنند، اما درباره اینکه به این شکل امتیاز برمی گردانند، دوستان باید با حقوق دان ها صحبت کنند. این اتفاق درست نبود. اگر قانونی وجود دارد، باید در زمان مناسب و برای همه اجرا شود. چرا چهار ماه بعد از موعد سه امتیاز را برگردانده اند؟

● برای پیروزی و صعود را داشت. ● خود جریان بازی را چطور دیدی؟ ما بازی را خیلی باهوش آغاز کردیم و فکر می کنم برای همه دقایق بازی برنامه داشتیم. حتی دوبار باورلی کردیم تا به گل پیروزی رسیدیم. ● عملکرد خودت را چطور ارزیابی می کنی؟ من آن روز با خودم گفته بودم نباید بگذارم توپ گل شود و نباید امید یک شهر را ناامید کنم. می خواستم آن روز امید یک شهر باشم و برخی واکنش هایم را خودم هم نفهمیدم چطور اتفاق افتاد. همه تمرکزم را روی این مسئله گذاشته بودم که وظیفه من گل نخوردن است. ● فصل بعد در مشهد میمانی؟ طبیعی است که باید به فکر آینده ام باشم و خیلی دوست دارم اگر امکانش مهیا باشد، در تیم شهر خودم بازی کنم. خیلی دوست دارم وضعیتی برای تیم مشهد مهیا شود که همه ما مشهدی ها در مشهد بمانیم و برای موفقیت تیم شهرمان تلاش کنیم. الان فکر می کنم دائم پناه تهاتیم لیگ برتری ورزش مشهد در فصل آینده باشد و اگر مسئولان امروز نخواهند از این تیم حمایت کنند، پس قرار است کی از چه تیمی حمایت کنند؟! ● فکر می کنی دائم پناه بتواند در فصل آینده لیگ برتر با حمایت مسئولان و مردم موفق باشد؟ حمایت مردم کم به بی نظیر است. من همیشه قدر دان محبت مردم بوده ام. همین هم ولایتی هایم در کنگ پس از بازی آن قدر برای من پیام های محبت آمیز فرستادند که شرمندم شان هستم. اما معتمد مسئولان باید پای کار بیایند و این تیم و بچه ها را حمایت کنند تا بتوانیم در فصل آینده نماینده شایسته ای برای استان در لیگ برتر باشیم. به هر حال آقای دائم پناه مالک خصوصی هستند و با این هزینه های سرسام آور لیگ برتر، می طلبد که همه دست به دست هم دهند و به ایشان کمک کنند.



را به مشهد داده بودند و حتی خبرش در سایت رسمی فدراسیون هم به نقل از پاکدل، رئیس فدراسیون، کار شده بود!

و آن کسی نیست جز احمد محمد نژاد جوان در وزن ۶۵ کیلوگرم.

● بدعهی فدراسیون نشینان هندبال ● مسئولان فدراسیون هندبال که همین چند روز پیش برای استقبال از تیم ملی هندبال ساحلی، قهرمان این دوره آسیا، به مشهد آمده بودند، سیزدهم اردیبهشت فدراسیون اعلام کردند که می خواهند شش هفته باقی مانده مسابقات لیگ برتر را به میزبانی مشهد و به صورت مجتمع برگزار کنند؛ خبری که برای استان خراسان رضوی و شهر مشهد خبری مسرت بخش بود و تیم نیروی زمینی سبزوار نیز که هم اکنون در جابگاه پنجم جدول لیگ برتر است، می توانست از این میزبانی نهایت استفاده را ببرد. اما یک باره دو روز بعد، یعنی پانزدهم اردیبهشت و پس از بازگشت مسئولان فدراسیون به تهران، رئیس کمیته برگزاری مسابقات اعلام کرد که شش هفته باقی مانده لیگ برتر از بیست و هفتم اردیبهشت در کرمان برگزار خواهد شد! این تغییر میزبانی ناگهانی در حالی صورت گرفت که مسئولان فدراسیون در سفر به مشهد از امکانات سخت افزاری استان هم دیدن کرده بودند و میزبانی