



داور مشهدی والیبال، بین المللی شد

با اعلام رسمی کمیته داوران فدراسیون والیبال، دو داور جوان کشورمان توانستند به درجه بین المللی ارتقا یابند که یکی از آن ها داور مشهدی است. «ارمیا منبئی» از خراسان رضوی به همراه «رمضان جلال» از تهران، با ارائه عملکردی درخشان و کسب نمره عالی (Very Good) در آزمون های تخصصی، رسماً به جرگه داوران بین المللی والیبال ایران پیوستند. پیش از این سال ها فقط مسعود ذوقی از مشهد داور بین المللی استان به حساب می آمد که حالا بعد از مدت ها یک داور بین المللی دیگر از استان خراسان رضوی به جامعه داوری والیبال کشور معرفی شده است.

فولاد، میزبان کرمان در لیگ نوجوانان

با اعلام سازمان لیگ تیم فوتبال نوجوانان فولاد مشهد میزبان تیم فوتبال نوجوانان مس کرمان شد. طبق قرعه کشی انجام شده تیم نوجوانان فولاد میزبان در دور رفت مرحله نیمه نهایی لیگ برتر نوجوانان کشور میزبان مس کرمان شد. تیم نوجوانان فولاد در مرحله اول حذفی که پیش از جنگ تحمیلی سوم انجام شد، توانست در هوای سرد و برفی تبریز با پیروزی بر تیم تراکتور این شهر به جمع شش تیم برتر نوجوانان لیگ برتر کشور راه یابد. حال طبق اعلام سازمان لیگ و پس از وقفه ای دو ماهه فولادی ها در دور رفت و در مشهد میزبان مس کرمان خواهند بود. تنها نماینده استان در این مرحله در صورت پیروزی در دو دیدار رفت و برگشت به جمع سه تیم مرحله نهایی صعود می کند.

نقش التهاب تاندون ها بر شانه نقاشان ساختمان

نقاشی ساختمان شغلی است که در نگاه اول ساده به نظر می رسد، اما از دیدگاه پزشکی ورزشی، یکی از مشاغل پرریسک برای سیستم اسکلتی-عضلانی محسوب می شود. یکی از شایع ترین مشکلات در این افراد، درد و التهاب تاندون های شانه (به ویژه در ناحیه روتاتور کاف) است. کار مداوم در حالت «دست بالای سر» می تواند منجر به گیرافتادگی تاندون ها (ایمپینجمنت) شود؛ وضعیتی که با درد هنگام بالا بردن دست، ضعف و محدودیت حرکتی همراه است. علاوه بر این، خم شدن های مکرر، استفاده از نردبان و حفظ تعادل در ارتفاع، خطر کمردرد و حتی آسیب های جدی تر ستون فقرات را افزایش می دهد. از سوی دیگر، حرکات تکراری دست و مچ هنگام کار با قلم مو یا غلتک، می تواند موجب خستگی عضلانی، درد مچ و آرنج شود. در صورت بی توجهی، این فشارهای مکرر به آسیب های مزمن تبدیل خواهند شد. اما خبر خوب این است که با چند اقدام ساده می توان تا حد زیادی از این مشکلات پیشگیری کرد:

۱. استراحت های کوتاه اما منظم

هر ۳۰ تا ۴۵ دقیقه، چند دقیقه به عضلات خود استراحت دهید و وضعیت بدن را تغییر دهید.

۲. کشش عضلات شانه و گردن

کشش ساده ای مانند کشیدن آرام دست به سمت مقابل بدن (برای عضلات پشت شانه) یا خم کردن سر به طرفین می تواند تنش عضلانی را کاهش دهد.

۳. تقویت عضلات شانه

تمریناتی مانند بالا آوردن دست ها با وزنه سبک یا کش ورزشی، به تقویت عضلات تثبیت کننده شانه کمک کرده و از آسیب جلوگیری می کند.

۴. مراقبت از کمر

در هنگام خم شدن، زانو ها را خم کنید و از خم شدن بیش از حد کمر خودداری کنید.

۵. توجه به وضعیت بدن

تا حد امکان از ابزارهایی استفاده کنید که نیاز به بالادنگه داشتن طولانی مدت دست ها را کاهش دهد و ارتفاع کار را تنظیم کند.

توصیه مهم

در نهایت، باید توجه داشت که پیشگیری از آسیب، بسیار ساده تر و کم هزینه تر از درمان آن است. رعایت اصول ساده ارگونومی و انجام تمرینات اصلاحی می تواند به نقاشان ساختمان کمک کند تا سال های بیشتری بدون درد و با کیفیت بهتر به کار خود ادامه دهند.

گردآوری: هیئت پزشکی ورزشی خراسان رضوی



در چنار روزی

۱۳۴۲ اردیبهشت سال ۱۳۴۲ عباس چمنیان، یکی از پیشکوتان نامدار فوتبال مشهد، دیده به جهان گشود. چمنیان که بیشتر با درخشش در دوران مربیگری میان اهالی فوتبال شهر شهره شد، با تیم ملی فوتبال نوجوانان توانست در جام جهانی نوجوانان ۲۰۱۲ خوش بدرخشد و تا مرحله یک چهارم نهایی مسابقات پیش برود. پیروزی ۲-۰ ایران مقابل آلمان در آن دوره جام جهانی یکی از دستاورد های تاریخی مربیگری چمنیان در تیم ملی نوجوانان بود. او در برهه ای سرمربیگری تیم پیام مشهد و ریاست هیئت فوتبال استان را هم به عهده داشت. چمنیان اکنون سرمربی تیم اتحاد طرقریه و شان دیز در لیگ دسته دوم فوتبال کشور است.

جودوکار مشهدی در قزاقستان هم به جایی نرسید

ناگامی پرهیزگار در دومین گرن داسلم

ملی پوش مشهدی وزن منفی ۸۱ کیلوگرم تیم ملی جودوی ایران از رسیدن به مراحل بعدی رقابت های گرن داسلم قزاقستان بازماند. در دومین روز از مسابقات گرن داسلم ۲۰۲۴ قزاقستان و در رقابت های وزن منفی ۸۱ کیلوگرم، ایاس پرهیزگار در نخستین مبارزه خود به مصاف «دیوید لیما» از برزیل رفت که در پایان نتیجه را واگذار کرد و از ادامه مسابقات بازماند. این درحالی است که پرهیزگار سه روز قبل در جریان رقابت های گرن داسلم تاجیکستان هم ناکام بود و با قبول شکست در همان گام نخست از رقابت ها کنار رفت. ناکامی این جودوکار جوان خراسانی در شرایطی است که تیم ملی جودوی ایران برای این دو گرن داسلم (تاجیکستان و قزاقستان) با سه ورزشکار راهی رقابت ها شده بود. ایاس پرهیزگار و محمدپوریا بنائیان، دو خراسانی تیم ملی در این دو آورگاه بودند که در تاجیکستان هر دو به سادگی از گردونه رقابت ها کنار رفتند و در این گرن داسلم هم فعلاً پرهیزگار حذف شده و بنائیان هم امروز باید به مصاف حریف لهستانی برود. بنائیان در صورت پیروزی در این مبارزه، در دیدار بعدی به مصاف تیمی دبابی از فرانسه خواهد رفت.



با چرخش عجیب فدراسیون هندبال، میزبانی مسابقات کشوری در شرق ایران تغییر کرد

کرمان، کابوسی هندبال خراسان!

هندبال استان خراسان رضوی خبر می رسد که شرکت نکردن در مسابقات به دلیل نارضایتی خانواده های بازیکنان دو تیم از مکان میزبانی بوده است. علیزاده، رئیس هیئت هندبال، در این باره می گوید: «خب خانواده ها به دلیل شرایط جنگی حاکم بر کشور حاضر نبودند فرزندان شان را به کرمان که در مرکز ایران قرار دارد، بفرستند. این درحالی است که گفته می شود از بین دوازده تیم شرکت کننده در این مسابقات فقط هشت تیم به مرحله دوم و کرمان سفر کردند و به جز مشهد، سه تیم دیگر نیز حاضر نشدند به کرمان بروند.»

نام آوران در اندیشه صید نهایی دیگر تیم مشهدی که این روزها درگیر ماجراهای کرمان است، تیم «نام آوران» است؛ تیمی که تنها نماینده مشهد در لیگ دسته اول آقایان است و این روزها در کرمان بازی های دور برگشت مرحله اول را دنبال می کند. شاگردان مجتبی حیدریبور در بازی اول خود مقابل ذوب آهن باختند، اما به گفته رئیس هیئت هندبال، آن ها حالا به بازی های حذفی می اندیشند. علیزاده در این باره می گوید: «چون چهار تیم از هر گروه به دور حذفی می رسند، صعود ما به مرحله بعد قطعی است و هر چهار تیم اول جدول گروه دیگر از تیم های گروه ما ضعیف تر هستند و نام آوران روی بازی های حذفی برنامه ریزی جدی داشته است.»

کلیستنیکس؛ بازگشت به قدرت بدنی خاص در سوی دیگر شهر، در بوستان ملت که محلی از آن مناسب برای تمرین «کلیستنیک کارها» است، شرایط متفاوت است. اینجا خبری از شیشه و امکانات لوکس نیست. علی لگزابی، یکی از ورزشکاران این رشته، در حالی که حرکتی معلق بروی میله های پارالل انجام می دهد، می گوید: «جوانان خسته شده اند از مکمل های تقلبی و بدن های حجیم مصنوعی. کلیستنیک یعنی بدن خودت، تنها ابزار توست. این ورزش در برخی باشگاه های ورزشی سطح شهر هم انجام می شود. رشد این ورزش نشان دهنده نوعی «اعتراض ورزشی» است؛ بازگشت به طبیعت بدن و پرهیز از هزینه های سرسام آور باشگاه های لوکس. این رشته به ویژه در میان جوانانی محبوب شده که می خواهند با هزینه ای بسیار کم، به بالاترین سطح توانایی جسمی برسند.»

ورزش های نوین به پایین شهر نرسیده اند کارشناسان حوزه ورزش معتقدند محبوبیت این رشته ها در مشهد، یک واکنش طبیعی به تغییرات اجتماعی است. جوان مشهدی امروز، برخلاف نسل قبل، به دنبال نتیجه گرایی فوری نیست. او به دنبال تجربه است. با این حال، این سکه روی دیگری هم دارد. هنوز هم فاصله طبقاتی در ورزش مشهد پدید می آید. بسیاری از این ورزش های جدید، در مناطق برخوردار شهر محصور مانده اند و جوانان مناطق حاشیه ای، همچنان دسترسی عادلانه ای به این پدیده های نوظهور ندارند.

شانس رسیدن به لیگ برتر را نیز از دست دادند. پانزدهمین دوره لیگ دسته یک هندبال بانوان، سال ۱۴۰۴ در حالی آغاز شد که دو تیم نیان الکتریک طرقریه و ستاره ساز تربت حیدریه نمایندگان استان در این لیگ بودند که در دو گروه متفاوت به مصاف حریفان رفتند. پس از پایان دور رفت از مرحله اول لیگ دسته یک هندبال بانوان در بهمن ۱۴۰۴، قرار بود دور برگشت 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. در گروه A و در پایان دور رفت، صید و ساحل لنگه (آتنا) با هشت امتیاز صدر نشین شد، شهرداری شهر یابک با همین امتیاز در جایگاه دوم قرار گرفت و نیان الکتریک طرقریه و مقاومت شهرداری تبریز نیز هر دو 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، اوکارمانیای کرمان با پنج امتیاز، غدیر ملایر با چهار امتیاز، و ارنای کرمانشاه با سه امتیاز و ستاره ساز تربت حیدریه بدون امتیاز در رده های اول تا پنجم قرار گرفتند. از دو روز پیش این مسابقات به صورت مجتمع در کرمان در حال پیگیری است، اما در نتایج این مسابقات خبری از دو نماینده خراسان رضوی نیست؛ حالا از هیئت

نارضایتی خانواده ها، عامل کناره گیری بانوان مرحله نهایی لیگ دسته اول هندبال بانوان در حالی این روزها به میزبانی کرمان پیگیری می شود که دو تیم خراسان رضوی غایبان این میدان هستند و

مزد رنگین

هندبال استان خراسان رضوی در هفته ای که گذشت، آبیستن حوادث زیادی بود. شاید وقتی هیئت همراه ریاست فدراسیون هندبال برای استقبال از تیم ملی هندبال ساحلی که قهرمان مسابقات ساحلی سانیا چین شد، به مشهد آمده بودند، کمتر کسی فکرش را می کرد این حضور با وعده ها و دلخوشی های بسیار برای هندبال دوستان استان همراه باشد. اعلام میزبانی مشهد از شش هفته پایانی لیگ برتر هندبال که به صورت مجتمع برگزار می شود، وعده دلنشینی بود که مدیران فدراسیون در آن سفر دادند و هندبال مشهد خودش را آماده یک رویداد بزرگ کشوری می کرد و هندبال دوستان استان دلخوش به این مسئله بودند که به یک باره همه چیز عوض شد. علاوه بر این در هفته ای که گذشت، تیم های هندبال آقایان و بانوان استان هم برای حضور در رقابت های لیگ دسته اول باید خودشان را مهیا می کردند و عازم کرمان می شدند. اتفاقات هندبال خراسان در هفته ای که گذشت، جذاب اما دلسر دکننده بود.

چرا فدراسیون بدعهی کرد؟ تغییر نظر فدراسیون هندبال برای برگزاری مجتمع دیدارهای شش هفته پایانی لیگ برتر از مشهد به کرمان، اتفاقی بود که نباید به سادگی از کنار آن گذشت. عصر ۱۳ اردیبهشت مدیران فدراسیون پیش از ضیافت شام در مشهد خبر از میزبانی مشهد می دهند و صبح ۱۵ اردیبهشت، یعنی کمتر از ۴۸ ساعت بعد، در تهران حکم به میزبانی کرمان می دهند؛ مسئله ای که مدیران هیئت هندبال خراسان رضوی هم از آن ناراحت اند، اما در یک جمله می گویند: «تصمیم فدراسیون بوده است»، حال در این میان باید به ریشه این تصمیم برگشت. یکی از روایت های معتبر از سوی یکی از اعضای هیئت هندبال این است که گویا قرار

نارضایتی خانواده ها، عامل کناره گیری بانوان مرحله نهایی لیگ دسته اول هندبال بانوان در حالی این روزها به میزبانی کرمان پیگیری می شود که دو تیم خراسان رضوی غایبان این میدان هستند و

رشته های ورزشی جدید جای خود را در بین جوانان شهرمان پیدا کرده اند

رشد پدل و کلیستنیکس در مشهد



او توضیح می دهد: آن طور که من اطلاع دارم، پدل در سجاد و وکیل آباد زمین دارد و هنوز این ورزش به خیلی از محله های مشهد نرسیده است. انگار پدل در مشهد به عنوان یک «نماد» عمل می کند؛ نمادی از مدرنیته که در آن ورزشکاران دوست دارند در فضاهایی حضور یابند که هم سطح با استانداردهای جهانی است.

می گوید: در فوتبال، تو باید ۱۰ نفر را جمع کنی، زمین اجاره کنی، داور داشته باشی و کلی حاشیه را تحمل کنی. پدل اما ساده است؛ چهار نفر، دو تا راکت و یک ساعت که انگار در ۱۰ دقیقه می گذرد. او درباره دغدغه های چنین می گوید: گرانی تجهیزات و محدودیت زمین ها در مشهد مسئله پدل باهاست، اما اشتیاق به آن، مانع از این دغدغه ها می شود.

آریتا عطار

ساعت ۶ عصر است و خورشید در حال پنهان شدن پشت ساختمان های بلند بولوار هاشمیه. صدای «تاک تاک» ریتمیک توپ هایی که به دیواره های شیشه ای برخورد می کنند، سکوت عصرگاهی را می شکند. «آرش سماتی»، بیست و شش ساله و مهندس نرم افزار، با تیرستی که خیس عرق است، نفس زنان به تور تکیه می دهد. او در زمین «پدل» است؛ ورزشی که تا چندی پیش کمتر کسی در مشهد نامش را شنیده بود. اما امروز، زمین هایش هفته ها زودتر زرز می شوند. این تنها یک ورزش نیست؛ این «مد جدید ورزشی» است که در مشهد در حال پوست اندازی است. ورزش های «تجمعی-اجتماعی» مثل پدل، ورزش های «مینیمالیستی» مثل کلیستنیکس که بر پایه وزن بدن است و رشته های «ذهن آگاه» مثل یوگا، وارد رقابت با ورزش های سنتی شده اند.

پدل، فراتر از یک بازی آرش درحالی که راکت پدلش را با دستمال پاک می کند،