

مالک باشگاه اتحاد طبقه شاندیز، مدیریت اجرایی و اداری تیم را به هیئت فوتبال استان داد
تیم به هیئت فوتبال رسید
تمرینات فعلا روی هوا!

مرتضی اخوان

تیم فوتبال اتحاد طبقه شاندیز، نماینده استان خراسان رضوی در لیگ دسته دوم فوتبال کشور، در حالی باید چهار روز دیگر در شروع مجدد رقابت ها به مصاف آسمان گلستان برود که به گفته عباس چمنیان، سرمربی این تیم، درست ۲۶ روز است تمرین نکردند! این در شرایطی است که روز گذشته سیدخلیل موسوی، رئیس هیئت فوتبال استان، در مصاحبه ای اعلام کرد که طی توافق کتبی با مالک این باشگاه، مدیریت امور اداری و جاری تیم تا تعیین تکلیف نهایی به هیئت فوتبال استان واگذار شده است. موسوی اظهار کرده است: هیئت فوتبال تیم دار نیست و بنیای بر تیم داری ندارد؛ چرا که هم از جنبه ساختاری صحیح نیست و هم توان مالی هیئت ها در سطح تیم داری نیست. صرفا به دلیل محافظت از امتیاز استان که سهم جوانان این شهر است و از این جهت که خبری از شروع تمرینات نیست، به طور موقت امور اداری و اجرایی را دست خواهیم گرفت و به هیچ عنوان در موضوعات فنی ورود نخواهیم کرد.

این صحبت ها در حالی مطرح می شود که عباس چمنیان، سرمربی این تیم، در پاسخ تماس شهراورزشی می گوید هنوز هیچ تماسی با او گرفته نشده است. همچنین وحید فارغ، کاپیتان مشهدی و باتجربه این تیم، نیز به شهراورزشی می گوید هنوز با او به عنوان کاپیتان و سایر بازیکنان هم صحبتی نشده است. مشکلات عدیده مالی و پرداخت نشدن معوقات بازیکنان و کادرفنی تیم اتحاد طبقه شاندیز نیز از مسائل جدی است که بازگشت سریع بازیکنان و کادر به تمرینات را کمی دور از ذهن می کند. به هر تقدیر باید منتظر نشست و دید هیئت فوتبال استان قرار است در این فرصت کوتاه چه تدبیراتی داشته باشد و چطور اتحاد طبقه شاندیز را دوباره روانه میدان سخت لیگ دسته دوم کند.

ورزش درمانی ویژه کارکنان بانک

کار در بانک از آن دسته مشاغلی است که در ظاهر کم تحرک و کم خطر به نظر می رسد، اما از دیدگاه پزشکی ورزشی، نشستن های طولانی مدت، حرکات تکراری دست و استرس شغلی، آن را به یکی از عوامل مهم بروز اختلالات اسکلتی-عضلانی تبدیل کرده است. کارکنان بانک ساعت های زیادی را پشت میز، در مقابل رایانه و در وضعیت های نسبتا ثابت سپری می کنند؛ وضعیتی که اگر به درستی مدیریت نشود، به مرور باعث بروز درد و ناهنجاری های بدنی می شود.

یکی از شایع ترین مشکلات در این افراد، درد ناحیه گردن و شانه است. قرار گرفتن سر در وضعیت جلوآمده هنگام کار با رایانه، فشار زیادی به مهره های گردنی وارد می کند. این حالت به تدریج می تواند منجر به خشکی عضلات، کاهش دامنه حرکتی و حتی سردردهای تنشی شود. همچنین نشستن طولانی با وضعیت نامناسب، عامل اصلی کمردرد در این گروه شغلی است؛ به ویژه زمانی که گودی کمر به خوبی حمایت نشود. حرکات تکراری میچ و انگشتان در کار با صفحه کلید و موس نیز می تواند باعث بروز درد در ناحیه میچ و حتی مشکلاتی مانند سندرم تونل کارپال شود. از طرفی، کم تحرکی در طول روز کاری، گردش خون را کاهش داده و می تواند به احساس خستگی، سنگینی پاها و در درازمدت مشکلات عروقی منجر شود.

برای پیشگیری از این مشکلات، رعایت چند اصل ساده اما مؤثر توصیه می شود:

- اصلاح وضعیت نشستن:** کمر را صاف کنید و به پشتی صندلی تکیه دهید. کف پاها کاملاً روی زمین قرار گیرد و نمایشگر، هم سطح چشم باشد تا از خم شدن گردن جلوگیری شود.
- وقفه های حرکتی منظم:** هر ۳۰ تا ۴۵ دقیقه از جای خود بلند شوید، چند قدم راه بروید یا حرکات کششی انجام دهید تا از خشکی عضلات جلوگیری شود.
- کشش گردن، شانه و میچ:** حرکات ساده ای مانند چرخش گردن، بالاندختن شانه ها و کشش میچ دست ها، می تواند تنش ناشی از کار تکراری را کاهش دهد.
- تقویت عضلات پشتی و مرکزی:** تمریناتی که عضلات کمر و شکم را تقویت می کنند، به حفظ وضعیت صحیح بدن و کاهش فشار بر ستون فقرات کمک می کنند.
- مدیریت استرس:** استرس شغلی ممکن است تنش عضلانی را افزایش دهد. استفاده از تکنیک های تنفس عمیق یا وقفه های کوتاه ذهنی، در کاهش این فشار مؤثر است.

در مجموع، کار در بانک فعالیت بدنی زیادی ندارد، اما بی توجهی به اصول ساده حرکتی می تواند در درازمدت به مشکلات جدی منجر شود. تحرک منظم و اصلاح عادات روزانه، کلید حفظ سلامت در این شغل کم تحرک است.

گردآوری: هیئت پزشکی ورزشی خراسان رضوی



۲۴ اردیبهشت ۱۳۹۵ تیم فوتبال سپاه جامگان

مشهد در نخستین فصل حضورش در لیگ برتر نتوانست طی یک بازی دراماتیک با برتری ۲ بر ۰ مقابل ملوان در لیگ ماندگار شود. شاگردان فرهاد کاظمی در آن فصل تا آستانه سقوط پیش رفتند، اما در هفته آخر با گل های فرزاد زامهران و حمیدرضا علی عسگری توانستند ملوان را ببرند و بمانند و در عوض تیم راه آهن به لیگ دسته اول سقوط کند.

مشهد در نخستین فصل حضورش در لیگ برتر نتوانست طی یک بازی دراماتیک با برتری ۲ بر ۰ مقابل ملوان در لیگ ماندگار شود. شاگردان فرهاد کاظمی در آن فصل تا آستانه سقوط پیش رفتند، اما در هفته آخر با گل های فرزاد زامهران و حمیدرضا علی عسگری توانستند ملوان را ببرند و بمانند و در عوض تیم راه آهن به لیگ دسته اول سقوط کند.



پایان لیگ برتر بدمیتون بانوان با جایگاه چهارمی مشهدی ها در هفتمین سال حضور

امید به جوانان فخار

مژده رنگیان

تیم شهید فخار، نماینده دختران مشهد در لیگ برتر بدمیتون بانوان، کار خود را با عنوان چهارمی فصل به پایان رساند. بیست و چهارمین دوره رقابت های لیگ برتر بدمیتون بانوان، با حضور پنج تیم برتر کشور، باشگاه های درخشان زنجان، شهرداری محلات، شهید فخار مشهد، کاوه تهران و نفت تهران در پاییز سال گذشته آغاز شد. نخستین هفته از رقابت های لیگ برتر بدمیتون بانوان کشور در سال ۱۴۰۴ هم روز پانزدهم آبان ماه آغاز شد که تیم شهید فخار مشهد برای هفتمین سال پیاپی در این رقابت ها با ترکیبی بومی حاضر شد. تیم شهید فخار بدون داشتن حامی مالی و با حمایت هیئت استان در هفت سال گذشته در لیگ برتر بدمیتون شرکت کرده که در همه این سال ها این تیم پشتوانه ای برای دختران جوان مشهدی بوده است تا بتوانند با حضور در مسابقات سطح بالا، خود را آماده تر کنند.

۴ ماه تعویق

در این فصل شمس آبادی، احمدزاده، اعظمی، پاداری، مایونی، عطارزاده و دلپاک بازیکنانی بودند که برای تیم شهید فخار مشهد به میدان رفتند، ماهر خلیقی هدایت آن ها را برعهده داشت و نخعی، کاشانی و اسلامی نیز دیگر اعضای این تیم بودند. در ۱۷ ماه ۱۴۰۴، آخرین باری بود که تیم مشهد در لیگ به میدان رفت و از آن پس، دو هفته پیاپی به تعویق افتاد، چهار ماه بعد، بالاخره فدراسیون برنامه ریزی کرد تا مسابقات هفته های پایانی برگزار شود.

میزبانی مشهد از نایب قهرمان

براین اساس تیم فخار مشهد در خانه میزبان نفت تهرانسر با سرمربیگری ثریا آقایی، بانوی المپین ایران، شد که در سالن فخار مشهد مقابل هم به میدان رفتند که تیم نفت تهران با نتیجه ۵ بر ۰ مقابل فخار مشهد به برتری دست یافت و نایب قهرمان شد.

تاریخ نگاری برگزاری مسابقات فوتبال در مشهد و حضور در مسابقات کشوری

ناگامی تیم مشهد در زمین شنی سعدآباد!



حسین نخعی شریف ادر اولین قسمت این گفتار از چگونگی شکل گیری مسابقات قهرمانی کشور گفتیم و سپس چهار دوره از این رقابت ها را از سال ۱۳۱۸ تا ۱۳۲۴ مرور کردیم؛ جایی که خراسان، با همان مشهد، موفق شد در سومین دوره با کسب نایب قهرمانی، اولین عنوان قابل توجه تاریخ فوتبال خود را ثبت کند. در این شماره به بررسی پنجمین تا هشتمین دوره این مسابقات می پردازیم.

چهارمی در اولین حضور

از بهمن سال ۱۳۲۴، سی فوتبالیست مشهدی در دور در هفته مشغول تمرین شدند تا با آمادگی کامل در پنجمین دوره این رقابت ها شرکت کنند. پس از دو ماه تمرین، فوتبالیست های مشهدی روانه اصفهان شدند؛ جایی که ۱۱۰ فوتبالیست منتخب از هفت شهر کشور گرد هم آمده بودند تا برای نخستین بار، یک دوره مسابقات ورزشی در شهری غیر از پایتخت برگزار شود. مشهد در اولین



۲۳۱۲

شنبه ۱۴۰۵
۲۴ اردیبهشت ۱۴۰۵
۲۶ ذی القعدة ۱۴۴۷
SHAHRARANEWS.IR

نماینده تازه لیگ برتری شده فوتسال مشهد برای قهرمانی لیگ یک به میدان می رود

فینالی برای کسب جام

فینال رقابت های لیگ دسته اول فوتسال در شرایطی فردا از ساعت ۱۵ در تهران برگزار می شود که دو تیم صعود کرده از این مسابقات به لیگ برتر برای کسب عنوان قهرمانی با یکدیگر رویه رو می شوند. تیم های فوتسال بازرگانی دائم پناه مشهد و دلسوختگان اهل بیت ۹۰ قم برای کسب جام قهرمانی به مصاف هم می روند. مشهد و قم دو قطب سال های نه چندان دور فوتسال ایران بار دیگر توانستند با رسیدن به فینال لیگ دسته اول لیگ برتری شوند و این می تواند خبر خوبی برای جامعه فوتسال باشد؛ چرا که دست کم در طول سال هر تیم لیگ برتری یک بار برای بازی با این دو تیم به شهرهای زیارتی مشهد مقدس و قم سفر خواهد کرد و به پاپوس امام هشتم ۹۰ و بانوی فاطمه معصومه ۱۱ خواهند رفت. از سوی دیگر مشهدی ها در این دیدار از شرایط آمادگی بهتری برخوردارند و شانس بیشتری برای کسب جام دارند؛ چرا که تیم قم نزدیک به سه ماه است بازی نکرده، اما تیم مشهد همین دو هفته پیش در تهران و در یک بازی دراماتیک و سخت استقلال تهران را شکست دادند و لیگ برتری شدند.



بازی با دل و جان

خلیقی با اشاره به جایگاه چهارمی مشهد تصریح می کند: البته می توانستیم سکوی سومی را از نفت بگیریم، اما یکی از بازیکنان اصلی تیم را در اختیار نداشتیم. بازیکنان تیم مشهد با دل و جان برای تیم استانشان بهترین عملکرد را داشتند.

هزینه های نجومی توپ و راکت

او همچنین ادامه می دهد: هزینه شرکت در لیگ ها در شرایط فعلی بسیار افزایش یافته است؛ از ورودی مسابقات و لباس گرفته تا خورد و خوراک و رفت و آمد. از سوی دیگر تجهیزات نیز قیمت های نجومی پیدا کرده اند؛ به طوری که یک رول دوازده تایی توپ پری که در یک یا دو جلسه استفاده می شود، حدود ۷ میلیون تومان شده است و در طولانی مدت رقم بسیار زیادی می شود. راکت، گریپ، زه و کشش هم جزو اجناس وارداتی هستند که حالا تهیه آن ها برای ورزشکاران تبدیل به معضل شده است.

ورزشکاران خراسان به سرپرستی مرتضی بنایی، رئیس دایره تربیت بدنی، روانه این سفر پرماجرا شدند؛ سفری که منجر به سه روز محاصره در برف و بوران شد. پس از فرعه کشی در گروه دوم و مشهد، اصفهان، مازندران و گیلان نیز در گروه سوم جای گرفتند. مشهدی ها دوم فروردین ۱۳۲۷ در اولین گام، در ورزشگاه تازه تأسیس باغ شمال که هنوز نیمه تمام بود، به مصاف گیلان رفتند و در حالی که گل اول را به ثمر رساندند، اما به مرور خستگی سفر طاقت فرسا بر آنان مستولی شد و گیلانی ها که آسوده به تبریز رسیده بودند، در نیمه دوم که بارش باران نیز مزید بر علت شده بود، ۳ بر ۰ بازی را به نفع خود خاتمه دادند. چهارشنبه ۴ فروردین، مشهدی ها از سد مازندران گذشتند. اصفهانی ها هم با یک گل از سد گیلان گذشتند تا دیدار آخرین دو تیم مقابل هم، حکم فینال را پیدا کند. جمعه ۶ فروردین، در حالی که هوای تبریز به شدت طوفانی بود، اصفهان و مشهد مقابل هم صف آرایی کردند. مشهدی ها که استفاده از سانترهای بلند و ضربات سر، تاکتیک غالب تیمشان بود، در این روز مقابل ورزش باد و مدافعان بلندقد اصفهان ره به جایی نبردند و با تساوی بدون گل، حکم به صعود رقیب دادند.

تکرار ناگامی در هشتمین دوره

شیراز میزبان هشتمین دوره بود. با تصمیم مسئولان تربیت بدنی کشور، از این سال به بعد فقط اسکان و برگزاری مسابقات توسط میزبان انجام شد و هزینه پذیرایی بر عهده تیم های میهمان قرار گرفت. هزینه رفت و آمد نیز که از ابتدا بر عهده خود تیم ها بود. مشهدی ها در اولین گام و در اولین روز مسابقات مقابل تبریز قرار گرفتند که تن به تساوی بدون گل دادند و سپس مقابل اصفهان، ۲ بر ۰ مغلوب شدند. آن ها در دیدار بعدی ۲ بر ۱ رضاییه را پشت سر گذاشتند و در گام چهارم با مازندران به تساوی ۱ بر ۱ رضایت دادند و در آخرین تقابل با کرمانشاه مسابقه دادند.

مشهد، میزبان بهترین ها

در آخرین روزهای اسفند ۱۳۲۵، مشهد میزبان بزرگ ترین رویداد فوتبالی کشور شد. چهارشنبه ۲۸ اسفندماه، مراسم فرعه کشی این رقابت ها انجام شد و مشهد با تبریز، اصفهان و اهواز در گروه یک قرار گرفت. مشهد در اولین مسابقه، پنجشنبه ۲۹ اسفند، مقابل تبریز به تساوی بدون گل دست یافت و در دومین مسابقه، مقابل منتخب اصفهان با یک گل مغلوب شد. مشهدی ها جمعه هفتم فروردین ماه مقابل اهواز با شکست سنگین ۵ بر ۰ میدان را ترک کردند تا با دو شکست و یک تساوی بدون گل زده، بهره ای از میزبانی نبرند و در قعر جدول قرار بگیرند. با توجه به سایر نتایج، اصفهان، اهواز و تبریز بالاتر از مشهد قرار گرفتند. فینال این مسابقات، یکشنبه نهم فروردین ۱۳۲۶، در زمین سعدآباد مشهد، که تنها چند روز مانده به شروع مسابقات شن ریزی و آماده شده بود، برگزار شد تا اصفهان با غلبه بر تهران، فاتح این دوره شود.

سفر پرماجرا به تبریز

هفتمین دوره به میزبانی تبریز برگزار شد که برای نخستین بار، مسابقات بسکتبال نیز توأم با آن بود. کاروان