

فینال لیگ جوانان دختر بسکتبال خراسان رضوی با قهرمانی تیم داناک به پایان رسید. رقابت های لیگ بسکتبال جوانان دختر خراسان رضوی پس از چندین بار تعویق بازی ها به دلیل وضعیت حاکم بر کشور، پس از ۴۴ بازی و با برگزاری دیدار فینال در خانه بسکتبال به ایستگاه پایانی رسید. فینال بخش دختران روز جمعه بین تیم های داناک و نیلان جم برگزار شد و در پایان یک بازی پرهیجان و نزدیک، این تیم داناک بود که به مقام قهرمانی این دوره از مسابقات دست یافت و تیم نیلان جم روی سکوئی نایب قهرمانی ایستاد. در پایان این رقابت ها دو تیم نمک سوده سبزوار و روچیکا به عنوان سومی مشترک دست یافتند. بهاره کتابدار، نایب رئیس بانوان هیئت بسکتبال خراسان رضوی، درباره برگزاری این مسابقات در سطح جوانان استان، تصریح کرد: این رقابت ها در سطح جوانان از آذرماه ۱۴۰۴ آغاز شد و طی آن یازده تیم شامل تیم هایی از سبزوار، تایباد، گلپهار، نیشابور و باشگاه های شهر مشهد به مصاف هم رفتند. این تیم ها در دو گروه و به صورت رفت و برگشت به میدان رفتند و سپس به صورت حذفی مسابقات ادامه پیدا کرد تا فینالیست ها مشخص شوند. وی ادامه داد: نکته درخورتوجه این دوره از مسابقات تعویق ها و تعطیلی های پیاپی بود که به دلیل وضعیت ویژه کشور رقم خورد و تیم ها از این نظر با چالش های زیادی روبه رو شدند. با این حال، به محض بهبود اوضاع برای برگزاری مسابقات، با برنامه ریزی و هماهنگی با تیم ها، لیگ را پس از شش ماه به پایان رساندیم. نایب رئیس بانوان هیئت بسکتبال خراسان رضوی بیان کرد: طی دو سال گذشته این اولین دوره از لیگ برای رده سنی جوانان بود که پیش از آن لیگ های نونهالان و بزرگ سالان را برگزار کرده بودیم. استقبال تیم ها بسیار خوب بود و به خصوص شهرستان ها با انگیزه بسیار خوبی در آن حاضر شدند. از شروع لیگ تا روز فینال نیز تیم ها به مرور بهتر و بهتر شدند، تا جایی که در روز فینال سطح بالایی از رقابت ها را در بین دختران استان شاهد بودیم. وی همچنین گفت: در بین تیم ها بازیکنانی بودند که تجربه بازی در لیگ های دسته اول و دوم کشور را داشتند یا در مسابقات آموزش و پرورش مقام کسب کرده بودند. بی شک بازیکنان برتر این میدان می توانند با نمایش خوششان راهی به سوی تیم های لیگ برتری نیز باز کنند. کتابدار با اشاره به حضور تعدادی از پیشکسوتان بسکتبال بانوان خراسان رضوی در روز فینال و مراسم اختتامیه، تصریح کرد: یکی از اتفاقات خوب این دوره، دعوت از پیشکسوتان و نامداران این رشته در دهه های ۴۰ و ۵۰ بود که حدود پانزده نفر از این چهره ها در مراسم اختتامیه حاضر شدند و برای ما این حضور بسیار ارزشمند و دل گرم کننده بود. ارتباط زیبایی نیز بین نسل جدید و دختران جوان استان و این بازیکنان و مربیان اسبق بسکتبال در این روز شکل گرفت. امیدوارم از حضور این چهره های باتجربه بیش از پیش بتوانیم بهره ببریم و اتحاد و همدلی بیشتری بین جامعه ورزشکاران جوان شاهد باشیم.

فشار خون و ورزش

ورزش نقش مهمی در زنجیره پیشگیری و درمان فشارخون بالا دارد. با وجود اینکه ورزش متوسط هوازی به شکل مستقیم و همچنین به شکل غیرمستقیم و از طریق کاهش وزن، نقش مهمی در پیشگیری و درمان فشارخون در حالت استراحت دارد، فشارخون بالا در بسیاری از ورزشکاران حرفه ای دیده می شود، باید به خاطر داشته باشیم که فشارخون در هنگام ورزش، به شکل طبیعی و به علت فعالیت سیستم سمپاتیک، افزایش پیدا می کند، بنابراین اگر فشارخون پیش از شروع ورزش بالاتر از ۱۷۰ روی ۱۰۵ میلی متر جیوه باشد، جلسه ورزشی باید کنسل شود. همچنین باید به خاطر داشته باشیم که ورزش شدید، بلندکردن وزنه های سنگین و مانور و السالوا (حبس کردن نفس) می تواند فشارخون را تا حد خطرناکی بالا ببرد. بنابراین، توجه به شدت ورزش و دم و بازدم در حین ورزش از ضروریات است، مفهوم نسخه ورزشی این است که با توجه به همه وضعیت های بالینی یک فرد، نوع، شدت، مدت، تواتر و علائم خطر به شکل کامل تبیین شود. برای این منظور، لازم است از مشورت پزشکان آشنا به تمرینات ورزشی بهره گرفت. بدیهی است که در برخی افراد مبتلا به فشارخون بالا، درمان دارویی زیر نظر پزشک لازم است. برخی داروهای پایین آورنده فشارخون مثل دیورتیک ها اچه به شکل منفرد و چه به صورت ترکیبی با داروهای دیگر) در همه ورزش ها و هم در مسابقه و هم در خارج مسابقه در فهرست ممنوعه دوپینگ است. به عنوان مثال، می توان به فوروزماید و لوزارتان -اچ اشاره کرد. برخی داروهای پایین آورنده فشار خون مثل مسددهای بتا در برخی ورزش ها (مثل تیراندازی) هم در داخل مسابقه و هم خارج مسابقه ممنوع است. به عنوان مثال، می توان به پروپرانولول اشاره کرد. ورزشکار حرفه ای باید استفاده از هر دارویی را پیش از مصرف اجازه بگیرد و در صورتی که در فهرست ممنوعه باشد، فرم معافیت درمانی (TUE) خود را باگذاری کند و در صورتی که نمونه گیری دوپینگ از او انجام شد، داروی مصرفی و داشتن TUE را در فرم کنترل دوپینگ اظهار کند. در صورتی که استفاده از دارو به شکل حاد یا اورژانسی مورد نیاز باشد، می توان TUE رترواکتیو همراه با همه مستندات در دسترس و به وقت درخواست داد. از سوی دیگر، بسیاری از داروهای فهرست ممنوعه، موجب افزایش فشارخون می شوند. استروئیدهای آنابولیک، هورمون رشد، آرتروپروتئین، محرک ها و کورتیکواستروئید ها می توانند تا سطح خطرناکی فشارخون را بالا ببرند.

***دکتر لاله حاکمی، نایب رئیس فدراسیون پزشکی ورزشی**



در چنین روزی

بیست و هفتم اردیبهشت ۱۳۹۸ تیم فوتبال شهر خودرو مشهد توانست با برتری ۲بر۱ مقابل ماشین سازی تبریز در لیگ برتر، سهمیه حضور در پلی آف لیگ قهرمانان آسیا را به دست آورد. این نخستین حضور فوتبال مشهد در تاریخ لیگ قهرمانان آسیا بود. شاگردان پعیی گل محمدی آن موقع با گل های حسین مهریان و یونس شاکری در برابر تگ گل محمد حسین کنعانی زادگان برای ماشین سازی، آسیایی شدند.



عکاس: محسن پخشنده/امروز را

عملکرد متفاوت نمایندگان فوتبال مشهد

در شروع مجدد لیگ های دسته دوم و سوم

آبروداری پشتیبانی آبروریزی اتحاد

مرتضی اخوان

رقابت های لیگ دسته دوم و سوم فوتبال کشور درحالی از دیروز دوباره آغاز شد که تیم ها به سبب تعطیلی طولانی مدت مسابقات از وضعیت چندان مطلوبی برخوردار نبودند. تیم های پشتیبانی نزاچا و اتحاد طرقریه شاندیز. نمایندگان استان در لیگ های دسته سوم و دوم، به ترتیب برابر حریفان به یک پیروزی و یک شکست رسیدند؛ پیروزی ای که منجر به خوش حالی فوتبال دوستان یک شهر و باختی که با حاشیه هایش مایه بی آبرویی فوتبال همان شهر شد.

● سربازان کاتب در مسیر صعود

یکدست قرمزپوشان پشتیبانی نزاچای مشهد دیروز در چارچوب هفته هفدهم لیگ دسته سوم، در خانه میزبان یکدست سبزپوشان الومینیوم ب اراک بودند؛ دیداری که در ورزشگاه ثامن الائمه(ع) مشهد برگزار شد. شاگردان امید کاتب که تا پیش از این بازی با ۲۶ امتیاز در جایگاه سوم جدول بودند، با علم به این مسئله که می توانند در شروع دوباره

مسابقات با یک برد خانگی به صدر جدول پورش بیزند، بازی را پرفشار آغاز کردند. مشهدی ها همان دقیقه ۳ بازی روی اشتباه مرگ بار سنگربان حریف دروازه میهمان را باز کردند و پس از گل هم بر تروپ و میدان مسلط بودند. شاگردان کاتب پس از گل چند بار فرصت زدن گل دوم را داشتند، اما هر بار بی دقتی مهاجمان این تیم مانع این مهم شد؛ مسئله ای که تیم حریف را با انگیزه کرد و روی یک ضد حمله تیم میهمان توانست گل تساوی بخش را در عین ناباوری به ثمر برساند. با شروع نیمه دوم مشهدی ها روی دروازه حریف سراسر حمله شدند و درنهایت توانستند گل پیروزی بخش را به ثمر برسانند. در دقایق پایانی بازی کمی نیمکت تیم حریف تهییج شده بود و تلاش می کرد با زیرسؤال بردن عملکرد دآوری، جو بازی را به هم بزند، اما درنهایت این اتفاق رقم نخورد و شاگردان کاتب سه امتیاز حیاتی این بازی را به حساب خویش واریز کردند.

● سفر سخت برای بازی سخت تر

تیم فوتبال ابومسلم ثامن، دیگر نماینده مشهد در لیگ دسته سوم فوتبال کشور، امروز باید از ساعت ۱۷:۴۰ در تهران به مصاف صدرنشین جدول

نگاهی به عملکرد ۳ سرمربی مشهدی در شروع دوباره لیگ دسته اول فوتبال کشور

مشهدی ها از خوشبختی فاصله گرفتند!

مدیران نساجی و هم کمالوند این جدایی را توافقی و دوستانه دانستند، اما واضح بود که دلیل ترس مالکان این تیم، ازدست رفتن فرصت بازگشت به لیگ برتر و ماندگاری در لیگ یک بود. زیرا تیم به سرعت امتیازات را از دست می داد و حتما صدرا را به رقیبان واگذار کرد. پس از کمالوند، مدیران نساجی که در تصمیمی عجیب رضا عنایتی، سرمربی سایپا، تیم رقیب این باشگاه در مسیر صعود از لیگ دسته اول به لیگ برتر، را به خدمت گرفتند و این اقدامشان حاشیه های زیادی به همراه داشت. به هر حال عنایتی پیش از شروع جنگ بیشتر از دو بازی روی نیمکت نساجی نشست که اولی مقابل نیروی زمینی با تساوی بدون گل به پایان رسید و دومی برابر سایپا، تیم سابقش، با برتری ۳بر۱ مازنی ها همراه بود. عنایتی و تیمش که بسیار زودتر از خیلی تیم های لیگ یکی تمریناتشان را بعد از آتش بس جنگ آغاز کردند، این هفته در بازگشت به رقابت ها مقابل بعثت کرمانشاه به تساوی ناامیدکننده بدون گل رسیدند.

● سایپا؛ رچب زاده کارساز نبود

محمد حسن رجب زاده، دیگرمربی مشهدی است که به عنوان سرمربی در لیگ دسته یک شاغل است. او که سال ها دستیار عنایتی بود، با رفتن عنایتی به نساجی، سرمربی سایپا شد. او در طول این فصل هم دستیار

برود. مشکي قرمزهای مشهدی درحالی میهمان صالحین شمیرانات هستند که طعم تلخ شکست ۲بر۰ دور رفت برابر این تیم مقابل دیدگان ۲۵هزار تماشاگر مشهدی در ورزشگاه امام رضا(ع) را از یاد نبرده اند. شاگردان مهدی محمدزاده پس از شروع جنگ تحمیلی سوم تمریناتشان تعطیل شد و نزدیک هفتاد روز تمرین نکرده اند. آن ها تازه دو هفته پیش و بسیار دیرتر از رقیبان تمریناتشان را از سر گرفتند و همین عاملی است که کار را برای مشهدی ها سخت تر می کند. گفته می شود ابومسلمی ها با اتوبوس به تهران رفته اند و شاید همین مسئله در عملکردشان تأثیرگذار باشد. نماینده مشهد با ۱۲۱ امتیاز در مکان هفتم جدول است و اگر می خواهد دوباره به زندگی امیدوار باشد، باید از تهران سه امتیاز حساس را به مشهد بیاورد. شکست احتمالی مشهدی ها می تواند جایگاهشان را در جدول متزلزل تر کند و حتی آن ها را به سمت فانوس به دستی بکشد.

● فوتبال خراسان باز هم مضحکه شد!

رقابت های لیگ دسته دوم فوتبال کشور هم دیروز از سرگرفته شد و در یکی از بازی های عجیب هفته، تیم اتحاد طرقریه شاندیز مشهد برابر میزبانش تحقیر

درخشش قطرباسور مشهدی در والیبال لیگ قهرمانان آسیا

حاجی پور باز هم جهانی شد

ستاره مشهدی بار دیگر در تیم والیبال فولاد سیرجان خوش درخشید. علی حاجی پور که چندسالی است به عنوان بهترین قطرباسور شاغل در لیگ ایران برای فولاد سیرجان بازی می کند، باز هم در ترکیب این تیم عملکردی فوق العاده داشت. این ستاره خراسانی با تیم باشگاهی اش، فولاد سیرجان، در رقابت های لیگ قهرمانان والیبال آسیا به میدان می رود؛ دیدارهایی که به میزبانی پونتیاناک اندونزی درحال پیگیری است و نماینده کشورمان دیروز توانست در نیمه نهایی این پیکارها با پیروزی به فینال برسد و سهمیه جهانی خود را قطعی کند. والیبالست های فولاد سیرجان در دیدار نیمه نهایی به مصاف تیم جی تکت استینگ آتچی ژاين رفتند و در پایان توانستند در سه دست پیاپی و با نتایج ۲۵بر۲۳، ۲۵بر۱۹ و ۲۵بر۱۲از سد حریف قدرتمندشان بگذرند. شاگردان بهروز عطایی با این برد، هم به فینال رسیدند و هم توانستند سهمیه حضور در رقابت های جام باشگاه های جهان را به دست آورند. علی حاجی پور، قطرباسور خراسانی این تیم، توانست در بازی نیمه نهایی با کسب شانزده امتیاز، امتیازآورترین بازیکن دیدار باشد و یکی از عوامل اصلی این موفقیت بود.

شد! دسته گل تازه فوتبال خراسان به تدبیر مدیران فوتبال استان درحالی رقم خورد که تیم مشهد پس از مشکلات مالی و مدیریتی فراوان، به هیئت فوتبال واگذار شد و تمریناتش پس از ۷۸ روز بدون حضور سرمربی آغاز شد. مشهدی ها با یک جلسه تمرین با اتوبوس روانه کردکوی شدند تا مقابل آسمان گلستان، تیم پایین جدولی، به میدان بروند؛ دیداری که درنهایت با شکست ۵بر۰ مشهدی ها به پایان رسید. نکته تلخ این بازی، شکل حضور نماینده استان در میدان بود؛ تیمی که فقط با هشت بازیکن و بدون سرمربی به میدان رفت! هشت بازیکنی که آن ها هم گویا بازیکنان کمتر از ۲۳ سال بودند و بازیکنان تیم اصلی حاضر به سفر نشده بودند و تیم را همراهی نکردند. این شکست درحالی برای نماینده استان رقم خورد که گفته می شود همین امروز و فردا خبر کسر سه امتیاز از این تیم هم از سوی فدراسیون اعلام می شود و درعمل باید این سهمیه فوتبال استان در لیگ دسته دوم را هم در خطر سقوط و نابودی بدانیم. شاید اگر مشهدی ها به هر قیمتی به این بازی نمی رفتند، می توانستند با توجه به وضعیت جنگی حاکم بر کشور رضایت فدراسیون را برای تعویق بازی بگیرند.



دیگرسرمربی مشهدی، از میانه های فصل مسیری رؤیایی را درپیش گرفت. مهاجری که از میانه های فصل روی نیمکت این تیم نشست، پارس جنوبی را از یک تیم پایین جدولی به تیمی مدعی بدل کرد. اما پارسی ها پس از نزدیک شدن به صدر، دیگر نتوانستند روند خوششان را ادامه بدهند و تساوی های بدسوق مانع خوشبختی آن ها شد. شاگردان مهاجری در شروع دوباره لیگ برابر هوادار در خانه به تساوی بدون گل رسیدند. این تساوی پارس را در همان رتبه پنجم جدول نگه داشت تا فاصله با تیم های اول و دوم جدول که به ترتیب ۵۰ و ۴۷ امتیاز دارند، بیشتر و بیشتر شود و رؤیای صعود دوتر از همیشه باشد.

● پارس جنوبی؛ دورتر از رؤیا

تیم فوتبال پارس جنوبی جم با محمد رضا مهاجری،