



استارت قلعه نویی در سانیا

امیرعلی قلعه نویی، ستاره مشهدی تیم ملی والیبالی ساحلی ایران، از امروز در مسابقات ساحلی قهرمانی آسیا به میدان خواهد رفت. قلعه نویی که تنها مشهدی کاروان ورزش ایران در این مسابقات است، در تیم ب والیبالی ساحلی ایران با ابوالفضل خاکی زاده به میدان خواهد رفت. این مسابقات از امروز شروع می شود و تا نهم اردیبهشت ادامه خواهد داشت. تیم ب والیبالی ساحلی ایران در گروه تیم های قطر، ازبکستان و مالدیو قرار گرفته است. تیم والیبالی ساحلی الف ایران نیز در گروه تیم های چین ب، سریلانکا، بوتان و سوریه قرار دارد و عباس پورعسکری و علیرضا آقاجانی نفرات این تیم را تشکیل می دهند. در این دوره از رقابت ها ۳۵ تیم از کشورهای مختلف آسیایی حضور دارند که در هشت گروه (سه گروه با پنج تیم و پنج گروه با چهار تیم) تقسیم شده اند. امیرعلی قلعه نویی، ستاره خراسانی تیم ملی ب، امسال فصلی درخشان را در لیگ برتر سپری کرد و با تیم فولاد هرمزگان به مقام نایب قهرمانی لیگ برتر دست پیدا کرد.

مولتی کافه بلاتکلیف ماند

تیم بسکتبال مولتی کافه، نماینده مشهد در لیگ حرفه ای بسکتبال، هنوز تکلیفش را برای ازسرگیری تمرینات نمی داند. شاگردان مجید مشکات که در نیم فصل دوم لیگ حرفه ای به اوج آمادگی رسیدند و از تیم ته جدولی به مدعی صعود بدل شده بودند، حالا چشم انتظار ازسرگیری مسابقات و صعود به لیگ برتر هستند، اما فدراسیون بسکتبال در تصمیمی عجیب اعلام کرده است تیم ها برای ازسرگیری لیگ حرفه ای بسکتبال فعلا باید صبر کنند تا فدراسیون ببیند وضعیت جنگی کشور در یک ماه آینده چه خواهد شد. بر اساس اعلام فدراسیون بسکتبال، اگر جنگ به پایان برسد، مسابقات از یک ماه بعد ادامه پیدا می کند، وگرنه آن موقع تصمیم دیگری خواهند گرفت.

آب درمانی؛ نسخه ای آرام برای کاهش درد

اگر از درد مفاصل، گرفتگی عضلات یا خستگی مزمن خسته شده اید، شاید وقت آن رسیده است که به استخر بروید؛ اما نه برای شنا، بلکه برای ورزش درمانی در آب. این روش مکمل کمک می کند بدون فشار اضافی به بدن، تحرک داشته باشید و التیام را تجربه کنید. برخلاف استخرهای معمولی، آب در استخرهای آب درمانی کمی گرم تر است. این گرمای ملایم، عضلات را شل می کند، مفاصل را نرم می سازد و شما را برای انجام تمرینات آماده می کند. اما راز اصلی بهبودی در چهار خاصیت شگفت انگیز آب نهفته است:

**شناوری:** وزن بدن در آب تا ۹۰ درصد کاهش می یابد. فشار از روی زانو ها، لگن و ستون فقرات برداشته می شود و شما راحت تر حرکت می کنید.

**مقاومت:** آب در برابر هر حرکت شما مقاومت طبیعی ایجاد می کند، بدون نیاز به وزنه یا کش. این مقاومت باعث تقویت تدریجی عضلات می شود.

**فشار هیدروستاتیکی:** فشاری یکنواخت از همه طرف به بدن وارد می شود که ورم مفاصل را کاهش می دهد، گردش خون را بهبود می بخشد و به قلب برای پمپاژ خون کمک می کند.

**گرمای:** همان گرمای دل پذیر، گرفتگی ها را کم می کند و دامنه حرکتی مفاصل را افزایش می دهد.

فاتر از این خواص فیزیکی، محیط آب احساس سبکی، آرامش و شادی به شما منتقل می کند. همین روحیه مثبت، روند درمان را تسریع می کند.

توصیه ما به شما اگر دیابت، فشار خون، مشکلات ارتوپدی یا آرتروز دارید، پیش از شروع با پزشک مشورت کنید. در استخرهای آب درمانی زیر نظر فیزیوتراپیست یا مربی مجرب تمرین کنید. از حرکات ناگهانی و پرش بپرهیزید. فراموش نکنید سه جلسه نیم ساعته در هفته، تأثیر بسیار بیشتری از حرکات سخت و بی برنامه در خشکی دارد.

هنگام خروج از استخر آب درمانی، بدن شما هنوز گرم و عضلات کاملا شل هستند. به همین دلیل، هرگز ناگهان از آب بیرون نپرید و خودتان را در معرض هوای سرد یا کولر قرار ندهید. چند دقیقه آرام کنار استخر بنشینید، بدن را با حوله گرم خشک کنید و لباس مناسب بپوشید. این کار از بازگشت ناگهانی فشار خون و گرفتگی دوباره عضلات جلوگیری می کند. همچنین بهتر است نیم ساعت پس از خروج از آب، مایعات گرم (مانند دمنوش یا بونونه یا چای کم رنگ) بنوشید تا اثر آرامش بخش درمان در بدنتان تثبیت شود.

گردآوری: هیئت پزشکی ورزشی خراسان رضوی



در چنای روزی

سوم اردیبهشت سال ۱۳۵۵، تیم هفته پنجم لیگ تخت جمشید میزبان پرسپولیس بود. در این مسابقه که با حضور بیش از ۱۰ هزار تماشاگر در ورزشگاه تختی مشهد برگزار شد، تیم پرسپولیس موفق شد با نتیجه ۲بر۱ مشکی پوشان را مغلوب کند. نتیجه این بازی آغازگر جرقه اختلافات مریخی رومانجایی ابومسلم، استان کولسکو، با مهاجرانی، مدیرعامل باشگاه، بود که در نهایت به اخراج او در نیم فصل منجر شد. ابومسلم هم در پایان این فصل به لیگ ۲ سقوط کرد.

پرونده جام رمضان والیبالی بانوان مشهد با قهرمانی مدرن بسته شد

پایان ماراتنی پشت تور



مزد رنگبان

پرونده مسابقات والیبالی بانوان پنجمین دوره المپیاد ورزشی رمضان مشهد با قهرمانی تیم والیبالی مدرن بسته شد؛ رقابت های جذابی که در نهایت این بازیکنان مدرن بودند که با شکست پازش جام قهرمانی را روی دستان خود بردند. در مسابقه رده بندی هم دیاموند موفق شد تیم شهریهشت را شکست دهد و روی سکوی سومی مسابقات جا خوش کند. عصر روز چهارشنبه، دوم اردیبهشت ۱۴۰۵، سالن صیادشیرازی مشهد پس از میزبانی از حدود چهارصد دختر والیبالیست، شاهد برگزاری دیدار رده بندی میان تیم های شهریهشت و دیاموند و مسابقه فینال بین تیم های مدرن و یازش بود. با برگزاری این دو مسابقه، پرونده پنجمین دوره المپیاد ورزشی رمضان مشهد در بخش والیبالی بانوان بسته شد.

ازسرگیری با وجود وقفه طولانی سالن شهید صیادشیرازی مشهد امسال هم میزبان دختران والیبالیست شهر بود؛ هرچند که حال و هوای این دوره با دوره های گذشته تفاوت داشت و جای تماشاچیان پرشور خالی بود. با این حال، این خود تیم ها بودند که تنور مسابقات را داغ کردند و برای رسیدن به جام طلائی، رقابتی جذاب و نزدیک را آغاز کردند. این تورنمنت ورزشی امسال نیز در پنجمین دوره به کوشش معاونت سلامت و تربیت بدنی سازمان فرهنگی و اجتماعی شهرداری مشهد برگزار شد. رقابت های والیبالی دختران جام رمضان از یکشنبه، سوم اسفند ۱۴۰۴، در سالن شهید صیادشیرازی مشهد آغاز شد، اما با یک وقفه ناخواسته به دلیل حمله آمریکا و رژیم صهیونیستی به کشورمان روبه رو شد که بیش از چهار روز طول کشید. اما در سال جدید و پس از پایان ماه رمضان، این مسابقات از سر گرفته شد تا تکلیف قهرمان پنجمین دوره نیز مشخص شود.

رقابت ۴۰۰ تماشاگر با حضور بیش از ۳۰۰ والیبالیست همچون سال گذشته، در مسابقات ۱۴۰۴ نیز چهل تیم والیبالی دختران مشهد راهی میدان جام رمضان شدند که این بار در دوازده گروه تقسیم شدند و به صورت دوره ای به مصاف هم رفتند تا تکلیف تیم های صعودکننده به نیمه نهایی مشخص شود. این درحالی است که تیم هادر دوره پیشین در هشت گروه رقابت ها رانبال کرده بودند. مدعیان سال های گذشته امسال نیز پای ثابت این رقابت جذاب بودند و باز هم برای بردن جام طلائی به خانه یا به میدان گذاشته بودند. در نهایت نیز پس از مسابقاتی نفس گیر، تکلیف تیم های صعودکننده مشخص شد و چهره های آشنا راهی نیمه نهایی شدند.

دوئل قهرمانان سابق! حالا مدرن (قهرمان سال قبل)، یازش (قهرمان سومین دوره)، شهریهشت (قهرمان دومین دوره) و تیم دیاموند در این مرحله باید به مصاف یکدیگر می رفتند. در مرحله نیمه نهایی، جدال جذابی بین یازش و دیاموند صورت گرفت. اما در نهایت این تیم یازش بود که باز هم خود را به

تاریخ نگاری حضور تیم های مشهدی در مسابقات فوتبال باشگاهی کشور / سال ۱۳۷۹ / قسمت هجدهم و پایانی

ناکامی نماینده استان در همه رده های پایه



حسین نخعی شریفی در آخرین قسمت تاریخ نگاری فوتبال مشهد در سال ۱۳۷۹، به حضور نمایندگان مشهد در رقابت های سنین پایه کشوری پرداختیم؛ رقابت هایی که باشگاه پیام جور فوتبال استان را کشید، اما در سه رده نوجوانان، جوانان و امیدها حذف شد و عنوانی به دست نیاورد.

دو نوا، مجتبی سراسیایی، حامد خوش نویس، جواد ملک جعفریان، عباس اکبری، مهدی صامتی، مجتبی اصغری، محمد حسینی، رحیم تاجیک، مجید فرح نیا، حمید مروی، حسین زاده، جمالیان، علی کافی، دانیال زنجانی، یونس مسعودی، حسن خواجه پور، محسن زاهدی، رضایزدان پناه، مهدی باقری، نعیم قدرتی، هادی صبری، حمید معتمدی فر، روح... و حیدری، رضا قافلی و احسان گرچی با هدایت حسن و غلام اصغری و سرپرستی باقر کبیری برای پیام به میدان رفتند.

ناکامی جوانان پیام رقابت های منطقه ۵ جوانان کشور از بیست و هشتم مرداد به مدت پنج روز در مشهد آغاز شد و جوانان پیام پس از پیروزی ۵بر۰ مقابل سمنان در تقابل با نمایندگان گلستان



کاپیتان مشهدی تیم ملی فوتسال یک سال دیگر در ایران ماندگار شد

طیبی با سیرجان تمدید کرد

حسین طیبی، کاپیتان مشهدی تیم ملی فوتسال ایران که فصل گذشته پس از سال ها بازی در خارج از کشور به تیم گهرزمین سیرجان پیوست، قراردادش را با این باشگاه تمدید کرد. طیبی در حالی قراردادش را یک سال دیگر با این باشگاه تمدید کرد که به جز او تا این لحظه چهار ستاره دیگر تیم سیرجانی به نام های مسلم اولادقیاد، سالار آقاپور، امیرحسین غلامی و حسین سزنی نیز قراردادشان را با این تیم تمدید کرده اند تا تیم سیرجانی از همین حالا تدارک جدی برای فصل آینده لیگ برتر ببیند. طیبی با تیم سیرجانی فصل گذشته به مقام سوم لیگ برتر رسید و در افتخارات انفرادی خود کسب عنوان آقای گلی لیگ برتر فوتسال را با ۱۰ گل به ثمر رساند. طیبی و تیم گهرزمین که تیمی متمول و پر مهره است، حالا سودای قهرمانی فصل آینده لیگ برتر را دارند و شاید به همین دلیل است که فقط سه روز پس از پایان لیگ برتر گذشته، بلافاصله مدیران این تیم قرارداد ستاره هایشان را تمدید کردند.



فینال رساند و در دیداری پرهیجان با نتیجه ۲بر۱ زد دیاموند عبور کرد. در سوی دیگر، مدرن، مدافع عنوان قهرمانی، حریف شهریهشت بود؛ دیداری که به دوئل فینال شباهت داشت و دو قهرمان سابق جام رمضان برای رسیدن به فینال تلاش جدایی داشتند و در نهایت مدرن توانست ۲بر۱ شهریهشت را مغلوب کند تا همراه یازش راهی دیدار نهایی شود.

ستاره های ملی در میدان جام رمضان جشنواره ورزشی رمضان مشهد در سال های اخیر به مقصدی جذاب برای ملی پوشان مشهدی و غیرمشهدی تبدیل شده است! امسال هم ستاره ها با پیراهن تیم های مختلف به میدان آمدند تا بخشی از این رقابت جذاب باشند. صبا ایدلخانی، مربی تیم ملی، همچون پارسال در مسابقات حاضر شده بود. دختران ملی پوش مشهدی در رده های جوانان همچون عسل ولی پور، آیدا باقرنیا، فاطمه حسینی و دیگر چهره های مشهدی در سوپرلیگ و لیگ های کشوری در این مسابقات حضور داشتند و برای پیروزی تیمشان تلاش کردند.

حسن خواجه پور، مرتضی عابدیان، مهدی رحیمی، علی حیدری، امیر حاتم، حمید حسینی، جواد حدادیان و حسین عظیمی، مریبان؛ حسن چمنیان و احمد حامد/ سرپرست؛ اسماعیل خرسندی

ناکامی نوجوانان پیام رقابت های نوجوانان منطقه ۵ نیز مشابه جوانان و امیدها با حضور نمایندگان خراسان، سمنان، گلستان و مازندران از بیست و هشتم مرداد به مدت پنج روز در مشهد برگزار شد و تیم پیام به عنوان نماینده استان موفق به راهیابی به مرحله دوم نشد تا میزبانی به کارش نیاید. در مسابقات مدارس فوتبال کشور هم که در رشت برگزار شد، مدرسه عالی و حرفه ای خراسان با شکست مقابل میزبان در ضربات پانلنی به مقام دوم دست یافت و مجید جلالی فر، بازیکن این تیم، در مهارت های فردی اول شد.

ناکامی مشهدی ها در جام اتحادیه با تشکیل اتحادیه باشگاه های فوتبال و در نشست که اعضای آن برگزار کردند، به این نتیجه رسیدند که اولین دوره مسابقات را در هشت منطقه برگزار کنند. ابومسلم، آدنیس، پیام و پارت سازان، چهار تیم مشهدی، در یک گروه قرار گرفتند، اما پیامی ها انصراف دادند تا آستان قدس جایگزینشان شود. این رقابت ها در مرحله اول به صورت دوره ای از بیست و یکم تیرماه ۱۳۷۹ آغاز شد و آدنیس و پارت سازان توانستند به جمع شانزده تیم برتر راه یابند. در این مرحله که به صورت حذفی دنبال شد، سه شنبه، بیست و هشتم تیر، آدنیس به مصاف برق شیراز رفت و با شکست به کار خود پایان داد تا برقی ها به مصاف امید پرسپولیس در مرحله یک هفتم بروند. شیرازی ها این گام را هم با پیروزی پشت سر گذاشتند. پارت سازان هم مقابل شتاب خودرو تهران ۳بر۰ مغلوب شد تا آن ها هم با جام خدا حافظی کنند. استانجام این مسابقات چهارشنبه، بیستم مهرماه، با برتری ۳بر۱ برق شیراز مقابل شاهین اهواز در ورزشگاه شهید شیرودی در سکوت کامل خاتمه یافت تا مشخص شود این مسابقات نیاز به بازنگری اساسی دارد.