

## ورزش اصفهان

## سپاهان قهرمان مسابقات وزنه برداری لیگ زنان کشور شد

رقابت‌های وزنه‌برداری لیگ زنان باشگاه‌های کشور شامگاه پنجشنبه با قهرمانی تیم فولاد مبارکه سپاهان در رشت خاتمه یافت. در این دوره از رقابت‌ها، زبده ترین ورزشکاران این رشته ورزشی در قالب ۱۱ تیم حضور داشتند که سالن وزنه برداری جهان پهلوان محمود نامجو رشت با زدن سه رقابت پرداختند.

در پایان این مسابقات، تیم وزنه‌برداری فولاد مبارکه سپاهان با کسب ۴۱۷۵ امتیاز عنوان نخست و قهرمانی رقابت‌های لیگ وزنه‌برداری زنان باشگاه‌های کشور را کسب کرد، تیم وزنه‌برداری زنان ظفرنوبین خراسان با ۳۸۹۵ امتیاز دوم شد و تیم فولاد درخشان کیلان با ۳۷۲۵ امتیاز در رتبه سوم قرار گرفت.

همچنین در رقابت‌های انفرادی در وزن ۴۸ کیلوگرم پرپا معتمدی، در وزن ۵۳ کیلوگرم پرنیان پیش بین و در وزن ۵۸ کیلوگرم مریم کشتکار همگی از فولاد مبارکه سپاهان اول شدند ضمن اینکه در وزن ۶۳ کیلوگرم، حوریه صادی از تیم ظفرنوبین خراسان قهرمان شد.

در رقابت‌های ۶۹ کیلوگرم هستی صدیقی از فولاد مبارکه سپاهان، در وزن ۷۷ کیلوگرم ریحانه کریمی از ظفرنوبین خراسان، در وزن ۸۶ کیلوگرم حدیثه انصاری پور از فولاد مبارکه سپاهان و در وزن به اضافه ۸۶ کیلوگرم، مهسا بهشتی از تیم ظفرنوبین خراسان عناوین نخست را کسب کردند.

## نامی‌نو اصفهان حریف سنگ آهن باق نشد

تیم هندبال باتوان نامی‌نو اصفهان در هفته دهم رقابت‌های لیگ برتر هندبال بانوان، در خانه مقابل سنگ آهن باقف شکست خورد. این دیدار که در سالن شهید سجادی مجموعه ورزشی خانه هندبال اصفهان برگزار شد، در حالی برگزار شد که نامی نو که با ۹ امتیاز در رده چهارم جدول قرار داشت در این دیدار به مصاف تیم دوم جدول می‌رفت.

هندبالیست های سنگ‌آهن که تا پایان هفته نهم با یک بازی کمتر، ۱۴ امتیازی بودند، مترصد کسب پیروزی در این دیدار بودند و بازاری را طوفانی آغاز کردند و توانستند با نتیجه ۱۳ بر ۸ و با پیروزی در نیمه اول به رختکن بروند.

نامی نو با وجود تلاش بسیار و تغییر تاکتیکی در نیمه دوم نتوانست، از این بازی خانگی امتیازی به دست آورد و در نهایت این بازی با نتیجه ۳۱ بر ۲۲ به سود میهمان باقفی به پایان رسید.

## طلايي پوشان در صف مدعيان بالاي جدول ليگ برتر واليبال باقي ماندند

تیم والیبال فولاد مبارکه سپاهان در چارچوب هفته پانزدهم لیگ برتر، در دیداری نزدیک و نفس گیر موفق شد میهمان خود «مس رفسنجان» را با نتیجه سه بر ۲ شکست دهد تا همچنان در صف مدعیان اصلی بالای جدول باقی بماند. تیم والیبال فولاد مبارکه سپاهان در سالن ملت اصفهان به مصاف تیم والیبال «مس رفسنجان» رفت و در یک دیدار تماشایی، نزدیک و جذاب که قضاوت آن بر عهده امید فولادی‌پوندا و علیرضا پوردهقان بود، حریف شمالی خود را سه بر یک شکست داد.

سپاهانی‌ها که تا پیش از این بازی با کسب ۹ پیروزی، چهار شکست در جایگاه سوم رقابت ها قرار داشتند و نمی خواستند امتیاز این دیدار خانگی را از دست دهند، بازی را طوفانی شروع کردند، در سوی مقابل بلندقامتان در مس رفسنجان برای خروج از شرایط بحرانی تمام تلاش خود را به کار بستند و دست اول به صورت پایاپایی پیش رفت اما در نهایت این طلاایی پوشان بود که با برتری ۲۸ بر ۲۶ پیروز این دست شد.

دست دوم نیز تا امتیاز ۱۶ پایاپایی پیش رفت اما پس از آن بلندقامتان «مس رفسنجان» که آمادگی بدنی بهتری نسبت به حریف اصفهانی داشتند اختلاف را بیشتر و با نتیجه ۲۵ بر ۱۸ نتیجه این دست را از آن خود کردند.

در دست سوم، شاگردان محمد محمدکاظم که هفته قبل سه صفر مقابل «فولاد سیرجان» بازی را واگذار کرده بودند و نمی خواستند دوباره طعم تلخ شکست را بچشند، با تغییر تاکتیکی وارد زمین شدند و با بهره گیری از تجربیات ملی پوشان خود ۲۵ بر ۲۳ این دست را از آن خود کردند تا در ست ششمی ۲ بر یک پیش یفتند.

در دست چهارم، والیبالیست های «مس رفسنجان» تلاش زیادی کردند تا بازی را به دست پنجم برسانند و در نهایت این دست را هم ۲۵ بر ۲۱ از آن خود کردند تا به این هدف خود برسند اما در ست پنجم نتوانستند به برتری دست یابند و ست پایانی را ۱۵ بر ۱۲ واگذار کردند که این باعث کسب دهمین پیروزی فصل برای نماینده اصفهان در لیگ برتر والیبال شد.

تلفن ارتباط خوانندگان: ۳۶۲۹۳۷۵۰

# ورزش



# حلقه زدن در خدمت تناسب اندام

حلقه زدن ورزشی است که مرز میان بازی، هنر و تمرین بدنی را از میان برداشته است.این فعالیت ساده اما چندبعدی، نغتنها به بهبود آمادگی جسمانی کمک می‌کند،بلکه بر سلامت روان، کیفیت زندگی و نگرش فرد نسبت به حرکت و بدن خود نیز تأثیر مثبت می‌گذارد. وضعیت بدنی و کاهش کمر دردهای مزمن تجربه می‌کنند یکی دیگر از فواید مهم حلقه زدن کمک به کاهش وزن و چربی‌سوزی است. حلقه زدن یک فعالیت هوازی محسوب می‌شود که می‌تواند ضربان قلب را افزایش دهد و کالری قابل توجهی بسوزاند. بسته به شدت تمرین، وزن حلقه و مدت زمان انجام آن، حلقه زدن می‌تواند در هر نیم ساعت بین ۱۵۰ تا ۳۰۰ کالری یا حتی بیشتر بسوزاند. این ویژگی موجب شده است که حلقه زدن به‌عنوان یک گزینه جذاب برای افرادی که به دنبال کاهش وزن هستند، مطرح شود؛ به‌ویژه برای کسانی که از ورزش‌های تکراری و خسته‌کننده لذت نمی‌برند در کنار فواید جسمانی، حلقه زدن تأثیرات مثبتی بر سلامت روان نیز دارد. ریتم یکنواخت حرکت حلقه و تمرکز بر هماهنگی بدن، می‌تواند حالتی شبیه به مدیتیشن ایجاد کند. بسیاری از افراد گزارش می‌دهند که هنگام حلقه زدن، احساس آرامش، کاهش استرس و حتی افزایش شادی را تجربه می‌کنند. تشریح اندورفین در طول فعالیت بدنی، که به هورمون شادی معروف است، نقش مهمی در این احساس مثبت دارد. به همین ورزش‌ها که به تجهیزات گران‌قیمت یا فضای ویژه نیاز دارد، حلقه زدن را می‌توان در هر مکانی انجام داد. همین سادگی و در دسترس بودن، یکی از دلایل اصلی محبوبیت روزافزون این ورزش است. از منظر تاریخی، استفاده از حلقه برای حرکت دادن بدن قدمتی چند هزار ساله دارد. شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد در تمدن‌های باستانی همچون مصر و یونان، از حلقه‌های چوبی یا فلزی برای تمرین‌های بدنی استفاده می‌شده است. در قرن بیستم، هولاووپ به‌عنوان یک اسپالینجاری وارد فرهنگ عمومی شد و به‌سرعت به یک پدیده جهانی تبدیل شد.اما امروزه نگاه به حلقه زدن تغییر کرده است و این فعالیت بیشتر به‌عنوان یک ورزش کامل و هدفمند شناخته می‌شود.

##### ۴ فواید حلقه زدن

یکی از مهم‌ترین فواید حلقه زدن، تقویت عضلات مرکزی بدن است. عضلات مرکزی شامل عضلات شکم، پهلوها، کمر و لگن می‌شود که نقش اساسی در حفظ وضعیت صحیح

بدن، تعادل و پیشگیری از آسیب‌ها دارند. هنگام حلقه زدن، این عضلات به‌طور مداوم درگیر می‌شوند تا حرکت حلقه حفظ شود. این درگیری پیوسته موجب افزایش قدرت، استقامت و انعطاف‌پذیری عضلات مرکزی می‌شود. در نتیجه، افرادی که به‌طور منظم حلقه می‌زنند، به‌طور معمول بهبود قابل‌توجهی در وضعیت بدنی و کاهش کمر دردهای مزمن تجربه می‌کنند. یکی دیگر از فواید مهم حلقه زدن کمک به کاهش وزن و چربی‌سوزی است. حلقه زدن یک فعالیت هوازی محسوب می‌شود که می‌تواند ضربان قلب را افزایش دهد و کالری قابل توجهی بسوزاند. بسته به شدت تمرین، وزن حلقه و مدت زمان انجام آن، حلقه زدن می‌تواند در هر نیم ساعت بین ۱۵۰ تا ۳۰۰ کالری یا حتی بیشتر بسوزاند. این ویژگی موجب شده است که حلقه زدن به‌عنوان یک گزینه جذاب برای افرادی که به دنبال کاهش وزن هستند، مطرح شود؛ به‌ویژه برای کسانی که از ورزش‌های تکراری و خسته‌کننده لذت نمی‌برند در کنار فواید جسمانی، حلقه زدن تأثیرات مثبتی بر سلامت روان نیز دارد. ریتم یکنواخت حرکت حلقه و تمرکز بر هماهنگی بدن، می‌تواند حالتی شبیه به مدیتیشن ایجاد کند. بسیاری از افراد گزارش می‌دهند که هنگام حلقه زدن، احساس آرامش، کاهش استرس و حتی افزایش شادی را تجربه می‌کنند. تشریح اندورفین در طول فعالیت بدنی، که به هورمون شادی معروف است، نقش مهمی در این احساس مثبت دارد. به همین ورزش‌ها که به تجهیزات گران‌قیمت یا فضای ویژه نیاز دارد، حلقه زدن را می‌توان در هر مکانی انجام داد. همین سادگی و در دسترس بودن، یکی از دلایل اصلی محبوبیت روزافزون این ورزش است. از منظر تاریخی، استفاده از حلقه برای حرکت دادن بدن قدمتی چند هزار ساله دارد. شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد در تمدن‌های باستانی همچون مصر و یونان، از حلقه‌های چوبی یا فلزی برای تمرین‌های بدنی استفاده می‌شده است. در قرن بیستم، هولاووپ به‌عنوان یک اسپالینجاری وارد فرهنگ عمومی شد و به‌سرعت به یک پدیده جهانی تبدیل شد.اما امروزه نگاه به حلقه زدن تغییر کرده است و این فعالیت بیشتر به‌عنوان یک ورزش کامل و هدفمند شناخته می‌شود.

حلقه زدن، ورزشی است که مرز میان بازی، هنر و تمرین بدنی را از میان برداشته است.این فعالیت ساده اما چندبعدی، نغتنها به بهبود آمادگی جسمانی کمک می‌کند،بلکه بر سلامت روان، کیفیت زندگی و نگرش فرد نسبت به حرکت و بدن خود نیز تأثیر مثبت می‌گذارد. وضعیت بدنی و کاهش کمر دردهای مزمن تجربه می‌کنند یکی دیگر از فواید مهم حلقه زدن کمک به کاهش وزن و چربی‌سوزی است. حلقه زدن یک فعالیت هوازی محسوب می‌شود که می‌تواند ضربان قلب را افزایش دهد و کالری قابل توجهی بسوزاند. بسته به شدت تمرین، وزن حلقه و مدت زمان تمرین، فرد می‌تواند در هر ۳۰ دقیقه بین ۱۵۰ تا ۳۰۰ کالری و حتی بیشتر بسوزاند. اگر این فعالیت به‌صورت منظم و روزانه انجام شود، در طول هفته می‌زان قابل‌توجهی کالری مصرف خواهد شد که به ایجاد کسری کالری و در نتیجه کاهش وزن کمک می‌کند. مزیت مهم حلقه زدن این است که بدون احساس خستگی شدید، امکان انجام طولانی‌مدت آن وجود دارد. عامل مهم دیگر در لاغری با حلقه زدن، درگیری مداوم عضلات شکم و پهلوها است. هنگام چرخاندن حلقه به دور کمر، عضلات راست شکمی، مورب شکمی و عضلات عمقی شکم، به‌طور پیوسته فعال هستند.این فعالیت مداوم موجب افزایش توان عضلانی و سفت‌تر شدن ناحیه شکم و پهلو می‌شود. اگرچه لاغری موضعی به‌صورت مطلق امکان‌پذیر نیست، اما تقویت عضلات این نواحی در کنار چربی‌سوزی کلی بدن موجب می‌شود شکم صاف‌تر و فرم بدن متناسب‌تر به نظر برسد. به همین دلیل، بسیاری از افراد پس از مدتی حلقه زدن منظم، کاهش سایز در ناحیه کمر را گزارش می‌کنند.حلقه زدن همچنین نقش مهمی در افزایش متابولیسم بدن دارد. انجام منظم فعالیت‌های هوازی موجب می‌شود سوخت‌وساز بدن حتی پس از پایان تمرین نیز برای مدتی بالاتر بماند. این پدیده که به اثر پس‌سوزی معروف است، به بدن کمک می‌کند تا کالری بیشتری در طول روز بسوزاند. علاوه بر این، تقویت عضلات از طریق حلقه زدن به افزایش توده عضلانی بدون چربی کمک می‌کند. هرچقدر توده عضلانی

# بدون لژیونر قهرمان آسیا مرکزی شدیم



قهرمانی آسیا، ABC و سایر رقابت‌ها نتایج خیلی بودند، به همین دلیل ما یک ست را به حریف خود واگذار کردیم.

##### ۴ والیبال ایران روند روبه‌رشد دارد

کدخدا با اشاره به میانگین سنی تیم گفت: میانگین سنی که اعزام شده بود خیلی پایین‌تر از سال‌های گذشته بود؛ به نظر من والیبال ایران روند روبه‌رشدی دارد.بازیکن سپاهان ادامه داد: با توجه به این که بازیکنان جوان و باتalگیزه زیادی به تیم اضافه شدند، این جایگاه می‌تواند خیلی بهتر شود و در مسابقات

بدن بیشتر باشد، متابولیسم پایه نیز افزایش پیدا می‌کند و بدن حتی در حالت‌استراحت کالری بیشتری مصرف می‌کند.از دیگر فواید حلقه زدن برای لاغری می‌توان به کاهش چربی‌های احشایی اشاره کرد. چربی‌های احشایی، چربی‌هایی هستند که اطراف اندام‌های داخلی تجمع پیدا می‌کنند و با خطرات جدی برای سلامت همچون بیماری‌های قلبی و دیابت مرتبط است. حرکات مداوم و چرخشی حلقه زدن، به‌ویژه در ناحیه شکم و لگن، به فعال شدن جریان خون و افزایش مصرف انرژی در این ناحیه کمک می‌کند. در نتیجه، با تداوم تمرین و رعایت تغذیه مناسب، کاهش تریجی چربی‌های عمقی شکم امکان‌پذیر می‌شود.یکی از مزایای مهم حلقه زدن در مسیر لاغری، افزایش پایدنی به ورزش است. بسیاری از برنامه‌های کاهش وزن به

دلیل سختی یا یکنواختی ورزش‌ها نیمه‌کاره رها می‌شوند. حلقه زدن به دلیل ماهیت سرگرم‌کننده و بازی‌گونه خود، خستگی ذهنی کمتری ایجاد می‌کند.فرد می‌تواند هم‌زمان با گوش دادن به موسیقی، تماشای تلویزیون یا حتی در جمع دوستان حلقه بزند.این ویژگی موجب می‌شود افراد با انگیزه بیشتری تمرین را ادامه دهند و استمرار، مهم‌ترین عامل موفقیت در لاغری، حفظ شود. حلقه زدن همچنین به کاهش اشتهای عصبی و پرخوری ناشی از استرس کمک می‌کند.استرس یکی از عوامل پنهان اما بسیار مؤثر در افزایش وزن است. هنگام حلقه زدن، ترشح هورمون‌های شادی‌آور همچون اندورفین افزایش پیدا می‌کند که موجب بهبود خلق‌و‌خو و کاهش اضطراب می‌شود. در نتیجه، تمایل فرد به خوردن غذاهای پرکالری برای آرامش روانی کاهش پیدا می‌کند.این تأثیر غیرمستقیم اما مهم، نقش قابل‌توجهی در موفقیت برنامه‌های لاغری دارد.

## ۴ مضرات تمرین با حلقه لاغری و عوارض حلقه زدن

حلقه زدن، ورزشی است که به تقویت عضلات شکم و میانی بدن کمک می‌کند و در عین حال موجب سوزاندن چربی‌های اضافی این نقاط می‌شود، اما برای این ورزش باید نکات ایمنی را نیز در نظر داشت. استفاده از حلقه لاغری برای افرادی که تجربه آسیب دیدگی از ستون فقرات، دیسک کمر و یا خستگی در این نقاط را دارند به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود و افرادی که از مشکلات قلبی رنج می‌برند پیش از اقدام به فعالیت با حلقه ورزشی باید با پزشک متخصص مشاوه کنند. استفاده از حلقه‌هایی با وزن بیش از دو کیلوگرم موجب فشار کمودی در کمر می‌شود و برای تمرین، انتخاب وزن مناسب حلقه خود یک فاکتور مهم محسوب می‌شود.استفاده نامتعارف و بیش از اندازه سبب فشار در پهلوها و کمر خواهد شد و پیشنهاد می‌شود در روز بیشتر ۴۰ الی ۴۵ دقیقه با حلقه تمرین نشود. برای کم شدن فشار تمرین می‌توان هر ۵ دقیقه جهت گردش حلقه را تغییر داد که این عمل خود یک نوع تنوع در انجام تمرین است و می‌توان برای کم کردن فشار حاصل از تمرین بر روی زانو‌ها، پاها را کامل صاف نگه نداشت و گاهی حرکات ایستایی یا را عوض کرد. در صورت رعایت این اصول تمرینی حلقه ورزشی هیچ ضرری برای سلامت بدن نخواهد داشت و با انجام یک برنامه تمرینی مناسب می‌توان به تناسب اندام رسید.

# صفت امروز

## خارج از گود

## جودوکاران ایران راهی کاپ آفریقا شدند

گروه اول ملی‌پوشان اعزامی کشورمان برای حضور در رقابت‌های کاپ آفریقا ایران را به مقصد تونس ترک کرد. طبق اعلام فدراسیون جودو، گروه اول ملی‌پوشان اعزامی کشورمان برای حضور در رقابت‌های کاپ آفریقا ایران را به مقصد تونس ترک کرد. در این دوره از مسابقات، پوریا بنائیان و علیرضا نیکمرشت در رده‌های سنی جوانان و بزرگسالان به روی تاتامی خواهند رفت و رقابت‌ها از فردا ۲۳ بهمن‌ماه آغاز می‌شود. همچنین سبحان حکیمی در رده سنی نوجوانان روز ۲۳ بهمن به مصاف حریفان می‌رود و در بخش بزرگسالان نیز الیاس پرهیزگار، امیرعباس چوپان، علیرضا نیکمرشت و پوریا بنائیان رقابت خواهند کرد. رقابت‌های کاپ آفریقا به میزبانی تونس برگزار می‌شود و این مسابقات دارای امتیاز رنکینگ برای جودوکاران است. ملی‌پوشان کشورمان با هدف کسب مدال، تجربه بین‌المللی و ارتقای رنکینگ جهانی در این رویداد حضور یافته‌اند. کاروان اعزامی تیم ملی با هدایت رشاد مدصف به عنوان سرمربی و ایوب رستمی به عنوان مربی تیم ملی در این رقابت‌ها حضور دارد.

## به قهرمانی ایمان و باور داشتیم

بازیکن تیم ملی فوتبال ایران گفت: نخستین تجربه آسیایی خود با تیم ملی را پشت سر گذاشتیم؛ بدون تردید اتفاق بزرگی برای من رخ داد و تجربه بسیار خوبی داشتیم، تنها ۲۳ سال دارم و در ادامه مسیر حرفه‌ای خود می‌توانم از این تجربه استفاده کنم.

مهدی مهدی‌خانی درباره مسابقات جام ملت‌های فوتبال آسیا اظهار کرد: سطح مسابقات بسیار بالا بود؛ چراکه تمام تیم‌های آسیایی پیشرفت کردند، در حال حاضر مربیان اسپانیایی هدایت تیم‌های آسیایی را برعهده گرفته‌اند و به همین دلیل تیم‌هایی همچون عربستان و اندونزی تا این اندازه پیشرفت داشتند؛ عراق نیز یک سرمربی برزیلی داشت و از شرایط ایدئالی برخوردار بود، ما کمی تحت فشار بودیم، اما در نهایت توانستیم با حفظ انگیزه و اراده خود جام قهرمانی را بالای سر ببریم. او افزود: از نظر من دشوارترین بازی ما در مرحله گروهی دیدار با عربستان بود؛ اگرچه در بسیاری از بازی‌ها ابتدا از حریف خود عقب افتادیم، اما کادرفنی این باور و ایمان را به ما القا کرده بود که توانایی بازگشت به جریان مسابقه را داریم و می‌توانیم به‌عنوان تیم پیروز از زمین خارج شویم، ضمن اینکه کادرفنی خوب و بازیکنان بزرگی داشتیم و در نهایت به موفقیت رسیدیم. بازیکن تیم ملی فوتبال ایران تصریح کرد: نخستین تجربه آسیایی خود با تیم ملی را پشت سر گذاشتیم؛ بدون تردید اتفاق بزرگی برای من رخ داد و تجربه بسیار خوبی داشتیم، تنها ۲۴ سال دارم و در ادامه مسیر حرفه‌ای خود می‌توانم از این تجربه استفاده کنم. او ادامه داد: پوشیدن پیراهن تیم ملی احساس بسیار خوبی دارد؛ امیدوارم بتوانم پیراهن تیم کشور را حفظ کنم. در مراحل حذفی بازی‌های دشواری را پشت سر گذاشتیم، همانطور که اشاره کردم ازبکستان، عراق و اندونزی پیشرفت قابل توجهی داشتند و با وجود اینکه سه مصاف حساس و دشوار پیش‌روی ما وجود داشت، موفق شدیم با دست پر از این رقابت خارج شویم. مهدی‌خانی خاطرنشان کرد: در فینال جو وحشتناکی بر جریان مسابقه حاکم بود؛ چراکه تیم حریف از امتیاز میزبانی برخوردار بود و تماشاگران جو بسیار سنگینی را در سالن ایجاد کردند؛ با تمام این تفسیر بر این باور هستم اگر با اندونزی در جای دیگری بازی کنیم به آسانی می‌توانیم این تیم را از پیش‌رو برداریم. او بیان کرد: باوجود اینکه برای نخستین بار در جام ملت‌های آسیا پیراهن تیم ملی را بر تن کردم، اما در رده باشگاهی در تیم‌های بزرگی حضور داشتم و به همین دلیل با بیشتر بازیکنان با تجربه تیم ملی آشنایی داشتم؛ در اردوی تیم کشورمان نیز تمام مهره‌های با تجربه تیم ملی به من کمک کردند. بازیکن تیم ملی فوتبال کشورمان عنوان کرد: بر این باور هستم عملکرد خوبی در جام ملت‌های آسیا ارائه دادم، اما انتظاراتی بیشتری از خود داشتم؛ به تیم ملی کمک کردم و کادرفنی نیز از من حمایت همه جانبه‌ای داشت که از آن‌ها تشکر می‌کنم، در فروردین سال آینده نیز رقابت کافا را پیش‌رو داریم، البته در حال حاضر تمرکز من روی بازی‌های لیگ و جدال با گیتی‌پسند است. او با اشاره به دیدار مس و گیتی‌پسند اضافه کرد: گیتی‌پسند تیمی است که مدیریت، کادرفنی و بازیکنان خوبی دارد، اما تیم ما نیز همدل است و امیدوارم بتوانیم نتیجه خوبی را کسب کنیم؛ سال فوتسالی خوبی را پشت سر گذاشتیم و اگر با قهرمانی در لیگ برتر تمام شود عالی خواهد بود. مهدی‌خانی تأکید کرد: بدلیل آسیب‌دیدگی حضور در بازی‌های کشورهای اسلامی و رقابت روسیه را از دست دادم، اما در جام ملت‌ها توانستم برای تیم کشورمان

بازی کنم، در حال حاضر بر این باور هستم که ایران یک سر و گردن از فوتسال آسیا بالاتر است و امیدوارم از طریق برگزاری بازی‌های دوستانه با تیم‌های بزرگ برای جام جهانی و سایر رقابت‌ها آماده شویم. در پایان نیز از کادرفنی تیم ملی و مس سونگون تشکر می‌کنم که به من کمک بسیاری کردند. تیم ملی فوتبال ایران طی روزهای گذشته با حضور در جام ملت‌های آسیا ۲۰۲۶ موفق شد برای چهاردهمین مرتبه جام قهرمانی این رقابت را بالای سر ببرد؛ یکی از اتفاق‌های خوبی که در این مسابقات برای تیم کشورمان رخ داد جوان‌گرایی وحید شمسایی بود، مهدی مهدی‌خانی نیز از جمله مهره‌هایی به شمار می‌رود که در نخستین تجربه آسیایی خود موفق شد با پیراهن تیم ملی عملکرد قابل توجهی از خود ارائه دهد و در واقع یکی از مهره‌های قابل اعتماد کادرفنی بود.