

بازگشت باشکست

پیام در شروع دوباره لیگ برتر والیبال
نتیجه را به شهرداری گنبد واگذار کرد

۵۴

بدون هیچ بهانه‌ای
باید ببریم

۵۴

دوشنبه‌ها
با موسسیدان قضاوت
۱۹

حق خیلی
از داوران مشهد
خورده شده است
گپی با خسرو امامی
پیش کسوت داوری
فوتبال مشهد

۵۴

پارسا
علیه پدافند

دور خیز نماینده بسکتبال
مشهد برای بازگشت به
نوار پیروزی

۵۴

هزینه‌های اضافه
به باشگاه‌ها
ضربه می‌زند
عنایتی: سازمان لیگ باید
پیش‌بینی این شرایط
رامی کرد

۵۲

محرومیت قطعی
ایران از میزبانی
در ACL

۵۳

فدراسیون رأی
داد، وزارت
مخالفت کرد!

برانکو تنهاگزینۀ خارجی تیم ملی بود که به تیم عمان پیوست و حالا راه فدراسیون فوتبال ایران برای انتخاب سرمربی تیم ملی باید تغییر کند. در روزهای حضور تاج در فدراسیون فوتبال، اعضای هیئت رئیسه دور هم تشکیل جلسه دادند و به این نتیجه رسیدند که اگر قرار به حضور مربی خارجی باشد، برانکو بهتر است؛ چرا که فوتبال ایران را خوب می‌شناسد، در حالی که یک مربی خارجی جدید باید زمان زیادی را صرف شناخت از فوتبال ایران کند و ممکن است به این خاطر در یکی از ۴ بازی آینده بیازد و ایران برای صعود به جام جهانی با چالش جدی‌تری مواجه شود. با رفتن مهدی تاج، این سیاست کمی تعدیل شد...

۵۲

20
01
20۳۰ دی ۱۳۹۸
۲۴ جمادی الاول ۱۴۴۱
شماره ۳۰۲۵۲شنبه
۶۰۴

علم و ورزش

آسیب کشاله ران، چالش
همیشگی فوتبالیست‌ها

کشاله ران یک ناحیه درگیر در بدن برای فوتبالیست‌هاست که در معرض آسیب قرار دارد و در صورت ضعف در این ناحیه و تحمل فشار، مشکل‌آفرین خواهد شد. دردها و آسیب‌های ناحیه کشاله ران یکی از مشکلات شایع فوتبالیست‌ها محسوب می‌شود و در حدود ۸ تا ۱۸ درصد فوتبالیست‌ها به این جراحات دچار می‌شوند. علت این امر، تغییر ناگهانی و سریع جهت حرکت به‌همراه چرخش ناحیه لگن و ران است که در این ورزش بسیار زیاد اتفاق می‌افتد. از لحاظ آناتومی، در این ناحیه عضلات شکمی، عضلات نزدیک‌کننده ران، عضلات خم‌کننده ران، مفصل ران و مفصل جلیوی لگن ممکن است دچار آسیب شود. این آسیب‌ها باعث ایجاد دردهای مزمن ناحیه کشاله ران، طولانی‌شدن درمان و دورماندن ورزشکار از مسابقات و تمرینات و کاهش عملکرد فرد در زمین مسابقه می‌شود و در روش‌های جدید بر معاینه فیزیکی دقیق، شروع سریع درمان و نیز اصلاح تکنیک‌های نادرست حین تمرین تأکید زیادی می‌شود.

● نقش عضلات ناحیه مرکزی در کاهش آسیب تحقیقات و تجربیات نشان می‌دهد قوی‌بودن عضلات ناحیه کمری لگن و شکم به‌عنوان یک ناحیه کلیدی در پیشگیری از آسیب‌های این ناحیه نقش عمده‌ای دارد. سفتی عضلات ناحیه باسن، سفتی عضلات بزرگ همچون سیرینی بزرگ و میانی می‌تواند ایجاد درگیری ناحیه کشاله ران را بیشتر کند. درواقع سفتی این عضلات با محدودکردن چرخش مفصل ران، بار اضافی را به کشاله وارد کرده و باعث آسیب می‌شود و شیوه‌های جدید درمانی همچون سوزن‌زدن می‌تواند در برطرف‌کردن سریع نقاط ماشه‌ای عضلات سیرینی میانی مؤثر باشد.

● جلوگیری از آسیب فوتبالی، ورزشی است که در آن بیشتر از با استفاده می‌شود؛ بنابراین قوی‌کردن ماهیچه‌های پا برای فوتبالیست‌ها بسیار اهمیت دارد، همچنین این کار باعث جلوگیری از آسیب‌دیدگی می‌شود. ماهیچه‌های ناحیه کشاله ران، ۵ نوع هستند؛ ازجمله ماهیچه‌های بلند، کوتاه، بزرگ و باریک. همه این ماهیچه‌ها به پشت استخوان ران منتهی می‌شوند. این ماهیچه‌ها اجازه حرکت به کشاله ران را می‌دهند. تحقیقات نشان داده‌اند که آسیب‌دیدگی‌های وارده به کشاله ران باعث کمبود قدرت در این ماهیچه‌ها می‌شود و قوی‌کردن این ماهیچه‌ها از آسیب‌دیدگی‌ها جلوگیری می‌کند. باید دید که چه حرکات و ورزش‌هایی باعث قوی‌شدن ماهیچه‌ها می‌شود. گذاشتن یک توپ بین پا و فشارآوردن به آن، گذاشتن یک توپ بین زانوها و فشارآوردن به آن، ورزش‌دادن و کشیدن پا با کش و ورزش‌دادن به‌وسیله دستگاه، ازجمله ورزش‌های مفید است. ●

ورزش بانوان

ترافیک سنگین در جاده مدعیان پلی آف

تیم فوتسال استان کمتر از ۲۰ روز برای تعیین سرنوش خود فرصت دارد

لیگ برتر فوتسال بانوان به هفته‌های حساسی رسیده است، روزهایی که برای سرمربیان تیم‌ها با استرس و فشار همراه است و هنوز هیچ تیمی به‌صورت قطعی به پلی‌آف صعود نکرده است و هر تیمی از ۵ تیم بالانشین، ممکن است در هفته پایانی از جمع ۴ تیم برتر جدا شود و از حضور در پلی‌آف بازماند. تیم فوتسال بانوان هیئت فوتبال خراسان رضوی امسال با شعار «در مسیر افتخار» کار خود را در لیگ آغاز کرد و با توجه به بازیکنانی که جذب شدند و بودجه‌ای که اختصاص پیدا کرد، تیم به‌عنوان یکی از مدعیان قهرمانی شناخته شد؛ تیمی که در نیم‌فصل دوم پیروزی‌های بزرگ خود توانست هفته‌ها صدرنشین لیگ باشد و بهترین خط حمله را در اختیار داشته باشد، اما از هفته بیستم ناگهان ورق برگشت و شاگردان شریف شکست سنگینی را در اصفهان برابر نامی‌نو با ۸ گل خورده تجربه کردند، بعد از آن در هفته بیست‌ویکم بازهم این شرایط بحرانی در تیم ادامه داشت و آن‌ها در خانه خود به‌سختی توانستند یک تساوی مقابل تیم انتهای جدولی شهروند ساری به دست آورند و از شکست‌فرار کنند. آن‌ها از ۶ امتیاز ۲ هفته گذشته تنها یک امتیاز را توانستند کسب کنند و همین موضوع باعث شد از صدر جدول جدا شوند و به رده سوم سقوط کنند. هر چند چنین شرایطی را فاطمه شریف ابتدای لیگ برتر با ۲ شکست برابر مس و سایپا تجربه کرده بود، ولی خیلی سریع توانستند شرایط را تغییر دهند و دوباره به جمع مدعیان بازگردند.

● معادلات پیچیده برای رقیبان مس با ۴۹ امتیاز در هفته پیش‌رو بازی حساسی برابر تیم دوم جدول یعنی حفاری دارد. بهترین نتیجه برای مشهدی‌ها، شکست حفاری است تا بتوانند با پیروزی در شیراز به رده دوم صعود کنند، تیم حفاری که تیم دوم جدول است، کار سخت‌تری نسبت به حریفان دیگر خود در بالای جدول دارد و هر ۲ بازی پیش‌روی این تیم سخت و دشوار است. سایپا نیز در هر ۳ بازی باید به‌مصاف تیم‌های انتهایی جدولی برود که پیش‌بینی می‌شود چندان موانع سختی برای نیلوفر دلان نباشد. در بین تیم‌های بالانشین، شرایط برای نامی‌نو ویژه‌تر است. این تیم ۴۰ امتیاز دارد، رهیاب با ۳۹ امتیاز پایین‌تر از این تیم قرار دارد و هیچ‌گاه به نامی‌نو نمی‌رسد، اما چین سری سعی دارد خود را در جمع ۴ تیم برتر پلی‌آف جای دهد و برای این کار باید بیشترین امتیاز را از بازی‌های خود دریافت کنند. ●

جدول لیگ برتر فوتسال بانوان				
تیم	بازی	تفاضل	امتیاز	
مس رفسنجان	۲۰	۵۸	۴۹	۱
ملی حفاری	۲۰	۶۰	۴۸	۲
هیئت خراسان	۲۰	۶۶	۴۷	۳
سایپا تهران	۲۰	۴۸	۴۴	۴
نامی‌نواصفهان	۲۰	۳۳	۴۰	۵
رهیاب تهران	۲۰	-۲	۲۹	۶
رالیاش نفت آبادان	۲۰	-۷	۲۷	۷
دختران کویرمس	۲۰	-۶	۲۶	۸
پویندگان فجر شیراز	۲۰	-۱۹	۱۹	۹
پارس آراشیراز	۲۰	-۷۸	۱۳	۱۰
شهروند ساری	۲۰	-۳۰	۱۱	۱۱
هیئت اصفهان	۲۰	-۱۰۳	۴	۱۲

● حذف یا بازگشت به صدر تیم هیئت فوتبال خراسان رضوی در حال حاضر ۲ موقعیت پیش‌رو دارد. اگر همچنان زهرا لطف‌آبادی روزهای بد خود را پشت‌سر بگذارد و گل‌های متعدد وارد دروازه این تیم شود و آسیب سارا شیربیگی جدی باشد، آن‌ها با خطر عدم صعود به پلی‌آف روبه‌رو می‌شوند. نماینده مشهد در هفته بیست‌ودوم در شیراز با پارس آرا بازی می‌کند، هفته بعد در خانه برابر تیم قهر جدولی هیئت شهرستان اصفهان به میدان می‌رود و در آخرین بازی که حکم فینال مرحله اول لیگ را دارد، باید در اهواز برابر ملی حفاری صف‌آرایی کند. آن‌ها برای باقی‌ماندن در کورس مدعیان و صعود به پلی‌آف باید دست‌کم یکی از این دیدارها

مزده رنگیان

پلی آف لیگ برتر
فوتسال کشور

ARA CARPET
فوتسال آرا مشهد

یک شهر، یک تیم

این دیدار پلیت فروشی ندارد

فرش آرا مشهد

سن ایچ ساوه

زمان : دوشنبه ۳۰ دی ۹۸ ساعت ۱۷:۳۰

مکان بازی : بلوار فردوسی ، سالن شهید بهشتی

روابط عمومی باشگاه فرش آرا مشهد

فروش آرا مشهد

