



18
02
20

۲۹ بهمن ۱۳۹۸
۲۳ جمادی الثانی ۱۴۴۱
شماره ۳۰۴۸

شنبه
۶۲۷

ایران به دنبال برگزاری فوتسال قهرمانی آسیا

پرچم اشتباه داور، اولین
باخت فرهاد را رقم زد

انتهای پیام؟! سایه حذف از لیگ برتر بار دیگر روی سر تنها نماینده استان افتاد

نامهربانی کردند من هم یکی! گپ و گفتی با حسین جعفری، پیش کسوت تیم فوتبال پیام مشهد

نباید مانند بازی با الدحیل غافل گیر شویم



سهمینه‌ها
با بیش کسوتان فوتبال
۶۵

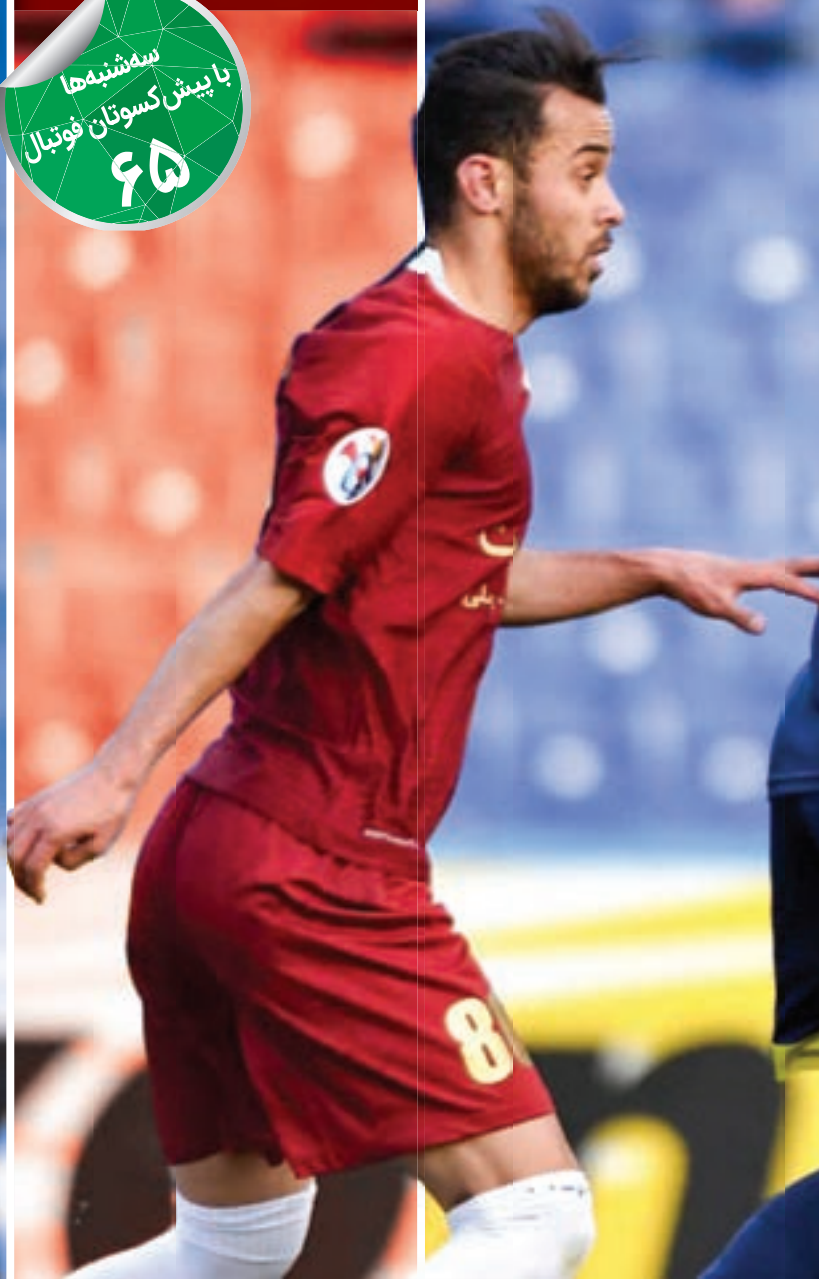
به دنبال امتیاز از دو حه ودبی

تیم پرسپولیس از ساعت ۱۹:۰۵ امشب در هفته دوم لیگ قهرمانان آسیا در امارات به مصاف تیم شارجه خواهد رفت. سرخ پوشان در بازی اول مقابل الدحیل ۱۳ دقیقه اول غافل گیر شدند و ۲ گل خوردند. اکنون بهترین فرصت برای جبران است. پرسپولیس صدر نشین لیگ برتر ایران است و اگر اتفاقی غیر طبیعی در بازی رخ ندهد، شکست دادن شارجه برایش دور از دسترس نیست. شارجه تیم پنجم جدول لیگ امارات است که در ۵ بازی آخرش در لیگ امارات ۳ باخت داشته است. شارجه بازیکنان برزیلی مثل کورو نادو و لوکاس دارد و یک دروازه بان عربستانی به نام محمد مبارک؛ اما اگر بازیکنان پرسپولیس در حد اندازه خودشان...

توقف دوم در تاشکند

دومین شکست شهر خودرو

در دومین بازی در لیگ قهرمانان آسیا



علم و ورزش

چرا چربی شکم از بین نمی‌رود؟

ممکن است بیشتر افراد برای از بین رفتن چربی شکم خود راه‌های متفاوتی مثل ورزش، رژیم‌های سخت و حتی خوردن قرص‌های چربی‌سوز را امتحان کرده باشند؛ اما مزایای از بین رفتن چربی شکم به این آسانی‌ها نیست؛ این موضوع می‌تواند چند دلیل اصلی و مهم داشته باشد.

افزایش سن

وقتی که سن بالاتر می‌رود، بدن تمایل بیشتری به افزایش وزن و افزایش چربی شکم دارد. با افزایش سن مقدار سوخت‌وساز بدنشان کاهش می‌یابد. زنان با افزایش سن به مرحله یائسگی می‌رسند و اگر زنان ورزشکار پس از رسیدن به دوران یائسگی افزایش یابد، این احتمال بسیار زیاد است که چربی‌ها بیشتر در ناحیه شکم ذخیره شود.

اعتقاد به چربی‌سوزی موضعی

خیلی‌ها هنوز اعتقاد دارند راه مبارزه با از بین رفتن چربی شکم تمرینات درازنشست است؛ اما بهترین راه حل ترکیب تمرینات بدن‌سازی، هوازی شدید و تمرینات مربوط به عضلات میان‌تنه است. تمرینات هوازی به تنهایی برای کم کردن دور سوز کمر و شکم کافی نیست. ترکیب تمرینات بدن‌سازی و هوازی بهترین نتایج را به وجود می‌آورد.

خوردن غذاهای فرآوری‌شده

غلات تصفیه‌شده مثل نان سفید، کلوچه، چیپس‌ها و همچنین شکر تصفیه‌شده در نوشیدنی‌های شیرین و دسرهای باعث ورم در بدن می‌شود. چربی شکم به ورم وابسته است، همچنین خوردن بیش از حد غذاهای فرآوری‌شده مانع از این می‌شود که چربی شکم خود را از دست بدهید.

پایین بودن شدت تمرینات

چربی شکم بسیار سرسخت است. افرادی که یک جلسه با شدت بالا تمرین می‌کنند، نسبت به افرادی که تمرینات با شدت پایین انجام می‌دهند، چربی‌های شکم خود را بیشتر از دست داده‌اند. درحقیقت تمرینات با شدت پایین، تغییرات چشم‌گیری در افراد ایجاد نمی‌کند. شما به تمریناتی با شدت بالا نیاز دارید، زیرا هدف نهایی، سوزاندن کالری بیشتر است و تمرینات شدید دقیقاً شما را به این هدف می‌رساند. تمرینات با شدت بالا باعث می‌شود شما کالری بیشتری در زمان کمتر بسوزانید.

استرس زیاد

تحقیقات زیادی نشان داده‌اند که استرس بر چربی شکم تأثیرگذار است. همه ما ممکن است به‌هردلیلی در طول روز با زندگی دچار استرس شویم. استرس باعث افزایش هورمون کورتیزول در بدن می‌شود و این هورمون سوخت‌وساز بدن را کاهش می‌دهد و این عامل اصلی ارتباط بین استرس و چاقی است.

ورزش بانوان

از دوختن لباس کشتی تا تغییر ۱۰۰ درصدی تیم

سر مربی تیم از حضور تیم خراسان در سومین قهرمانی کشور کشتی می‌گوید

مژده رشیدیان

یکی از کشتی‌گیران بیست‌و نه ساله است و کوچک‌ترین عضو تیم نیز ۱۷ سال سن دارد. سر مربی تیم خراسان خاطر نشان می‌کند: در این رقابت‌ها در هر ۶ وزن نماینده داریم و طبق پیش‌بینی خود من دست کم ۳ مدال طلا را باید کسب کنیم. قطعاً ما نیز با هدف سکوی اول می‌رویم، اما کار سخت است و باید ببینیم کشتی‌گیران روی تشک کشتی چگونه عمل می‌کنند.

رقابت با مازندرانی‌های بی‌رقیب براتی با اشاره به رقبای خراسان در کشتی بانوان می‌گوید: مازندران مدعی همیشگی قهرمانی است، بدی بزرگی هم که نماینده این استان دارد، این است که آن‌ها از همان ورزشکاران کشتی آلیش خود برای کلاسیک هم استفاده می‌کنند؛ ملی پوشانی که قوی هستند و سال‌ها در آلیش فعالیت کرده‌اند. آن‌ها فقط به سکوی قهرمانی فکر می‌کنند، باین حال ما استعدادیابی و فرصت‌دادن به ورزشکاران جدید را هم مدنظر داریم و امیدواریم نتیجه آن را ببینیم. به‌جز مازندران، تهران و کرمانشاه هم از استان‌های قدرتمند در کشتی بانوان هستند و رقبایان سختی برای ما خواهند بود.

معضل جالبی به نام لباس

یکی از موضوعات جالب توجه در کشتی بانوان، لباس‌های رسمی و مورد تأیید فدراسیون است، لباس‌هایی که کمیاب است و برخی لوازم جانبی آن همچون گوشی، کار کشتی‌گیران را سخت می‌کند. مربی کشتی بانوان در این باره نیز تصریح می‌کند: امسال برای تهیه لباس‌ها با مشکل بزرگی روبه‌رو بودیم، اینکه لباس رسمی مسابقات برای فروش در بازار وجود نداشت، از لباسی یکی از دختران که در تیم ملی حضور داشت، الگو گرفتیم و برای دوخت به خیاطی سفارش دادیم. در طول تمرینات نیز از همین لباس‌ها استفاده کردیم. گوشی‌های کشتی‌گیران نیز کمی مشکل‌ساز است، زیرا بچه‌ها دیگر صدای محیط و مربی را نمی‌شنوند و مربی نمی‌تواند کشتی‌گیر را راهنمایی کند. امیدوارم امسال استفاده از گوشی لغو شده باشد.

دختران کشتی‌گیر مشهدی برای حضور در قهرمانی کشتی کلاسیک کشور راهی تهران شدند. سومین دوره قهرمانی کشتی بانوان کشور به میزبانی تهران از روز سه‌شنبه با ورود تیم‌ها آغاز می‌شود و روز چهارشنبه با برگزاری رقابت‌ها در ۶ وزن پیگیری می‌شود. کشتی کلاسیک بانوان از ماه‌های پایانی سال ۹۶ به صورت رسمی آغاز به کار کرد و در همان ماه‌های نخست، با حضور کشتی‌گیران علاقه‌مند، اولین دوره قهرمانی کشور در این رشته در تهران برگزار شد. خراسان رضوی یکی از استان‌های پیشرو در این رشته بود و توانست اولین ملی پوشان را نیز به تیم ملی کشور معرفی کند. در آن دوره خراسانی‌ها روی سکوی سومی مسابقات قرار گرفتند. در دومین سال، نماینده استان با اختلاف خیلی کم و با بدشانسی سکوی سومی را از دست داد و چهارم شد و حالا در آستانه سومین دوره، سر مربی تیم خراسان از هدف تیمش در این مسابقات می‌گوید.

تغییر ۱۰۰ درصدی در ترکیب تیم

آنا براتی، مربی مشهدی تیم ملی آلیش و نایب رئیس بانوان هیئت کشتی خراسان رضوی، هدایت تیم خراسان را بر عهده دارد. او درباره آمادگی کشتی‌گیران مشهدی تصریح می‌کند: امسال نسبت به دور گذشته تیم با ۱۰۰ درصد تغییر روبه‌رو بوده است، یعنی تمام دختران کشتی‌گیر تیم استان، امسال اولین تجربه حضور در قهرمانی کشور را پیش‌رو دارند. بیشتر آن‌ها ورزشکارانی هستند که تابستان در استعدادیابی کشف کردیم و در این مدت به صورت مداوم در حال تمرین بودیم. در بین تیم‌استان تنها ۲ ورزشکار سابقه حضور در لیگ را دارند و از تیم‌های قبلی باقی کشتی‌گیران از کشتی‌کناره‌گیری کرده‌اند و جذب رشته‌های دیگر شده‌اند.

او ادامه می‌دهد: در این دوره محدودیت سنی سال گذشته از آیین‌نامه مسابقات برداشته شده است. سال قبل ورزشکاران فقط تا سن بیست و چهار سالگی می‌توانستند در رقابت‌های کشوری به میدان بروند، ولی حالا محدودیتی وجود ندارد. در تیم خراسان

لیگ برتر فوتسال بانوان پلی آف

هیات فوتبال خراسان رضوی

مس رفسنجان

چهارشنبه ۳۰ بهمن ماه - ساعت ۱۱

سالن شهید بهشتی

#از_تیم_شهرمان_حمایت_می_کنیم

www.Footballkhorasan.ir

@Football_KhorasanRazavi

به قید قرعه به تماشاگران این مسابقه جوایزه اهدا می‌شود

سه‌شنبه‌ها با پیش‌کسوتان فوتبال

باهمه نامهربانی کردند من هم یکی!

گپ و گفتی با حسین جعفری، پیش‌کسوت تیم فوتبال پیام مشهد



هافبک چپ پیام با شماره ۱۷ به میدان می‌رفت، شماره ۱۷ را برای علاقه زیاد به فرشاد پیوس انتخاب کرده بود و از قضایای روزگار اولین دیداری که روی نیمکت پیام نشست مقابل پرسپولیس بود، دیداری که فرشاد پیوس گل پیروزی بخش پیروزی آن روزها را به ثمر رساند تا ستاره پیامی درخشش بازیکن محبوبش را از نزدیک به چشم خود ببیند. پیش‌کسوت این هفته «سه‌شنبه‌ها با پیش‌کسوتان فوتبال» حسین جعفری است.

به وقت تولد ۱۰ خرداد ۱۳۵۰ در محله طلاب مشهد به دنیا آمد. ۳ خواهر و ۲ برادر بودیم. پدرم زیبایی اندام کار می‌کرد و تا از برادرانم فوتبالیست بودند. مشوق اصلی من برای ورود به فوتبال برادر بزرگ‌ترم بود.

تعداد فرزندان ۲ فرزند دارم، یک پسر و یک دختر. پسرم یک مدت با خادم فوتبال می‌آمد اما بعد از اینکه دانشگاه رفت، فوتبال را رها کرد. اگر فوتبال را ادامه می‌داد، فوتبالیست خوبی می‌شد.

فعالیت‌ها و افتخارات فوتبالی اولین تیمی که برایش بازی کردم تیم محله طلاب بود اما اگر بخواهم اولین حضور جدی‌ترم در فوتبال را بگویم، باید از بازی در تیم اکباتان یاد کنم. الفتح، شهید محمد، جوانان خراسان و تیم منتخب خراسان هم دیگر تیم‌هایی بودند که تا قبل از پیوستن به پیام در آن بازی کردم. از سال ۶۷ بعد از خدمت سربازی جذب تیم پیام مشهد شدم و از پیام به صنعت معدن تهران، نساجی مازندران و آدنیس رفته و در پایان فوتبال دوپاره پیراهن پیام را پوشیدیم. سال ۸۲ پیامی‌ها ز سایت نامه‌ام را ندادند تا به ابومسلم بروم و من هم فوتبال را برای همیشه کنار گذاشتم.

دوران مربیگری مدرک B و A را گرفتم اما متأسفانه در مشهد دوست‌نادرندیش کسوتان کارکنندو به آن‌ها پنهانی دهند. با همه نامهربانی کردند، من هم یکی!

تیترا خبر

جودوکاران خراسانی در انتخابی تیم ملی

اسامی جودوکاران خراسانی برای حضور در مسابقات انتخابی رده‌های سنی امید و بزرگسالان اعلام شد. اردوی آماده‌سازی تیم ملی جودو در رده‌های سنی امید و بزرگسالان از سوم اسفند در سالن جودوی شماره یک آغاز می‌شود و تا ۲۰ اسفند ادامه دارد. مسابقه انتخابی صبح روز یکشنبه، چهارم اسفند، برگزار می‌شود و در نهایت، فقط نفرات برتر در اردو باقی می‌مانند. وزن کشتی رسمی ساعت ۱۹ تا ۲۰ سوم اسفند در سالن جودوی شماره ۲ آزادی با ۲ کیلوگرم ارفاق برگزار می‌شود. کیوان مهدی‌زاده، قاسم گلزار، آرمن بندار، علی قلی پور، و وحید جدی، امین کامیابی، امید ترنگ، حامد باقری نیا، مرضی مختارزاده، علی پرمیزگار، جلال محبوب، فرزین شاهباز و رضا مخیری از استان خراسان رضوی در این اردو حضور دارند.

۶ خراسانی در مسابقات جهانی کبدمی پاکستان

تیم ملی سرکل کبدمی ایران در رقابت‌های جهانی پاکستان با حضور ۶ خراسانی به عنوان سومی رسید. تیم سرکل کبدمی ایران در دیدار رده‌بندی مسابقات جهانی پاکستان مقابل استرالیا با نتیجه ۵۴ بر ۳۳ پیروز شد و به عنوان سومی مسابقات رسید. این تیم پیش از این در نیمه‌نهایی مقابل پاکستان شکست خورده و از صعود به فینال بازمانده بود. رقابت‌های جهانی سرکل کبدمی جهان در تهران برگزار شد.

پایان دور رفت لیگ کشتی محلات مشهد

شهادت حسینیه به‌ترتیب در رده‌های دوم محلات مشهد در حالی به پایان دور رفت رسید که در پایان تیم‌های برتر گروه‌های یک و ۱۲ این بازی‌ها مشخص شدند. بر این اساس، در گروه یک، تیم با قدرت با ۳ پیروزی و ۶ امتیاز صدرنشین است و تیم‌های خیر باقرزاده، منطقه ۱۲ و قرار دارند.

شماره ۹۵

روزنامه شهرامید ورزش‌دگی

شنبه ۳ شهریور ۱۳۹۸

SHAHIRANNEWS.IR

۴۰

توقف دوم در تاشکند

دومین شکست شهرخودرو در دومین بازی در لیگ قهرمانان آسیا

هافبک مشهدی تیم پیکان شاید سال آینده به یک تیم بزرگ بروم

هافبک مشهدی تیم پیکان شاید سال آینده به یک تیم بزرگ بروم

توقف دوم در تاشکند

دومین شکست شهرخودرو در دومین بازی در لیگ قهرمانان آسیا



خط دفاع به سمت چپ منتقل شده بود و فرجی و مرادمنند در قلب دفاع به کار گرفته شده بودند! تغییراتی که جواب نداد و نه سیف‌اللهی توانست به کیفیت قاسمی نژاد تیم را به سمت محوطه جریمه حریف حرکت بدهد و نه نعمتی از پس وظایف دفاعی فراموزی برآمد، به نحوی که در صحنه گل دوم پاختاکور، نعمتی در حد یک مدافع مبتدی پشت به وینگر سمت راست تیم از یک قرار داشت و به‌سادگی دور خورد!

زوج طلایی، بلای جان عنایبی‌ها تمام اتفاقات مثبت حرکتی پاختاکور به نوع، خلاقیت و هماهنگی مثال‌زدنی زوج خط آتش این تیم برمی‌گشت، جایی که ماشاریف و سرگیف دمار از روزگار خط دفاع همیشه مستحکم شهرخودرو خراسان درآوردند، تیمی که در طول یک فصل ونیم گذشته لیگ برتر فوتبال ایران، همواره یکی از بهترین خطوط دفاعی را داشته‌است و حتی برابر خط حمله الهلال هم، هفته گذشته عملکرد خوبی داشت و اگر نبود توپ بلوکه‌شده روی شوت مهاجم الهلال در صحنه گل اول شاید بازی را ۲ بر صفر واگذار نمی‌کردند. زوج ترسناک شهرهای تاشکند روی هر ۳ گل تیشمان برابر شهرخودرو صددرصد مؤثر بودند! لیگور ۲ بار گل‌زنی کرد و ماشاریف ۲ پاس گل داد.

تغییرات به سبک سرآسیایی ۲ تغییر بزرگ شهرخودرو در ترکیب ابتدایی عنایبی‌ها برای این بازی باز هم غافل‌گیری بزرگی بود، غافل‌گیری هم برای هواداران و هم برای تیم حریف، کاری که به نظر می‌رسد سرآسیایی خیلی به آن اعتقاد دارد و در بازی‌های قبلی برتر هم چند باری این کار را کرده بود، تغییراتی که البته از بدروزگار جواب هم نگرفته بود و برایش نتیجه‌ناک شد. حضور روح... سیف‌اللهی در ترکیب ابتدایی شهرخودرو به جای امین قاسمی نژاد آن قدر عجیب بود که تا چند دقیقه بیننده تلویزیونی در صفحه جمعه جادو به دنبال ستاره شمالی تیم مشهد می‌گشت. در سویی دیگر، محمدعلی فراموزی، دفاع چپ موفق شهرخودرو، به‌اندازه‌آمار، در بازی‌های اخیر از ترکیب بیرون گذاشته، و علی نعمتی، جفت مرادمنند، در قلب

زوج طلایی، بلای جان عنایبی‌ها تمام اتفاقات مثبت حرکتی پاختاکور به نوع، خلاقیت و هماهنگی مثال‌زدنی زوج خط آتش این تیم برمی‌گشت، جایی که ماشاریف و سرگیف دمار از روزگار خط دفاع همیشه مستحکم شهرخودرو خراسان درآوردند، تیمی که در طول یک فصل ونیم گذشته لیگ برتر فوتبال ایران، همواره یکی از بهترین خطوط دفاعی را داشته‌است و حتی برابر خط حمله الهلال هم، هفته گذشته عملکرد خوبی داشت و اگر نبود توپ بلوکه‌شده روی شوت مهاجم الهلال در صحنه گل اول شاید بازی را ۲ بر صفر واگذار نمی‌کردند. زوج ترسناک شهرهای تاشکند روی هر ۳ گل تیشمان برابر شهرخودرو صددرصد مؤثر بودند! لیگور ۲ بار گل‌زنی کرد و ماشاریف ۲ پاس گل داد.

تغییرات به سبک سرآسیایی ۲ تغییر بزرگ شهرخودرو در ترکیب ابتدایی عنایبی‌ها برای این بازی باز هم غافل‌گیری بزرگی بود، غافل‌گیری هم برای هواداران و هم برای تیم حریف، کاری که به نظر می‌رسد سرآسیایی خیلی به آن اعتقاد دارد و در بازی‌های قبلی برتر هم چند باری این کار را کرده بود، تغییراتی که البته از بدروزگار جواب هم نگرفته بود و برایش نتیجه‌ناک شد. حضور روح... سیف‌اللهی در ترکیب ابتدایی شهرخودرو به جای امین قاسمی نژاد آن قدر عجیب بود که تا چند دقیقه بیننده تلویزیونی در صفحه جمعه جادو به دنبال ستاره شمالی تیم مشهد می‌گشت. در سویی دیگر، محمدعلی فراموزی، دفاع چپ موفق شهرخودرو، به‌اندازه‌آمار، در بازی‌های اخیر از ترکیب بیرون گذاشته، و علی نعمتی، جفت مرادمنند، در قلب

توپ و تور

در تلاشیم، ولی اگر به چهارشنبه نرسیم، از جدول کنار گذاشته می‌شویم. در این میان، فوجان نژاد، رئیس هیئت والیبال، هم در خصوص موضوع کنار گذاشته شدن پیام از لیگ گفت: پیش از تصمیم فدراسیون در جریان این موضوع قرار گرفتیم و رایزنی‌هایی انجام شد اما متأسفانه طبق اعلام مسئولان فدراسیون، هم در استان نیست که به ما کمک کند. وی افزود: «در حال رایزنی با فدراسیون هستیم و اگر بتوانیم، در همین یکی دو روز کاری کنیم، هم در جدول باز خواهیم گشت.» شیخ الاسلامی در پاسخ به این سؤال که اگر تا چهارشنبه، زمان بازی بعدی‌شان در لیگ بدهی‌شان به فدراسیون را ندهند چه اتفاقی می‌افتد هم گفت: «ما

«باشگاه پیام خراسان به دلیل عمل نکردن به تعهدات مالی از لیگ برتر والیبال ایران حذف شد.» این خبری بود که بعد از مخبرانه آن توسط سایت رسمی فدراسیون والیبال و خبرگزاری‌ها و رسانه‌ها، بار دیگر وضعیت تنها نماینده استان در این مسابقات را بحرانی کرد. پیام که امسال بر خلاف سال گذشته کج دار و مریز در مسابقات حاضر شد و با انواع و اقسام مشکلات ریز و درشت مواجه بوده، حالا با اطلاعیه رسمی منوچهر پورحسین، رئیس سازمان لیگ، وارد مرحله دیگری از بحران گذشته به نظر می‌رسد. پیام هنوز ورودی خود برای حضور در لیگ را نداد، است و با گذشت ۱۷ هفته از این مسابقات،

توپ و تور

انتهای پیام؟!

سایه حذف از لیگ برتر بار دیگر روی سر تنها نماینده استان افتاد

طاق شدن طاق فدراسیون والیبال و سازمان لیگ چندان عجیب نیست. واقعیت این است که کف دست پیام موندار و مشکلات مالی که از ابتدای فصل دار و مریز در مسابقات حاضر شد، تیم رقم زده است همچنان ادامه دارد. در این مدت، بارها و بارها مربی جدید و بازیکنان به خاطر مشکلات مالی تمرینات تیم‌اترک کردند و فدراسیون هم چندین بار به مدیران پیام هشدار داد. آن‌ها را از لیگ کنار می‌گذارد. در این شرایط در حالی که پیام باید چهارشنبه این هفته به مصاف شهرداری گنبد برود،



محمد اعظم مهره با ارزش خراسان

محمد اعظم مهره با ارزش خراسان

مسئول ضمیمه ورزش: حمیدرضا مصومیان

تجزیه: مژده رنگیان

تجزیه: مژده رنگیان

صفحه آر: امید عدالتیان

صفحه آر: امید عدالتیان

صفحه آر: امید عدالتیان

شماره پیکان: 30007289

شماره پیکان: 30007289

شماره پیکان: 30007289