



26
01
20

۶ بهمن ۱۳۹۸
۳۰ جمادی الاول ۱۴۴۱
شماره ۳۳۰

آشنه
۶۰۹

چپ کردن الکویت در آل مکتوم

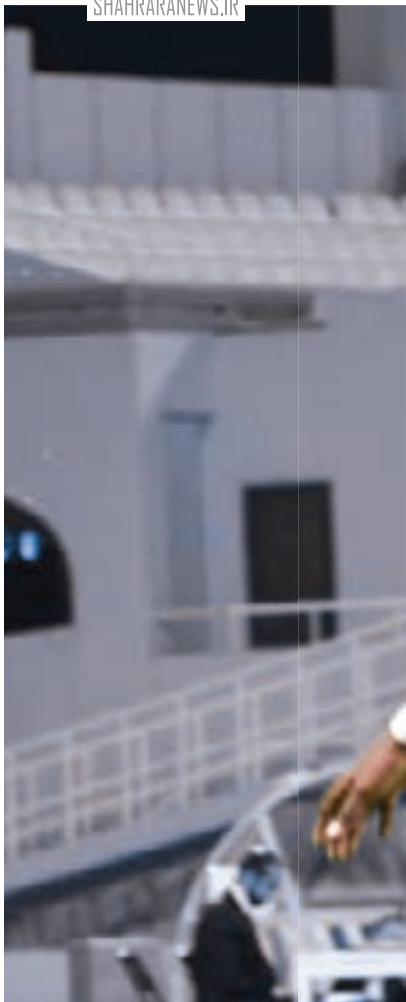
استقلال با وجود روزهای کابوس واری که در این فصل پشت سر گذاشت، موفق شد یک گام به حضور در مرحله گروهی لیگ قهرمانان آسیا نزدیک تر شود. شاگردان فرهاد مجیدی با تلاش و جنگندگی زیاد توانستند با زدن ۳ گل نمایش برتری مقابل الکویت ارائه کنند و راهی مرحله نهایی پلی آف لیگ قهرمانان شوند. شاید زمانی که مشخص شد استقلال باید در مرحله اول پلی آف لیگ قهرمانان آسیا با الکویت بازی کند، کمتر کسی فکر می کرد آبی ها کار دشواری برای از پیش رو برداشتن این تیم داشته باشند، اما شرایط در روزهای گذشته برای این تیم طوری رقم خورد که بسیاری از هواداران آبی از موفقیت تیمشان ناامید شده بودند. طبق برنامه قبلی...

فوتسال ۸۵

صعود در سکوت

عبور شهر خودرو از نخستین مرحله پلی آف لیگ قهرمانان

در ورزشگاه خالی و برزخ بی خبری و بی تصویری!



اولین گل شاکری با پیراهن گل گهر



مجمع عجیب هیئت گلف بی نتیجه ماند

آرای باطله، تر فند جدید انتخابات هیئت ها!

علم و ورزش

آسیب هایی که شناگران با آن روبه رو هستند

ورزش شنا را می توان به عنوان یکی از کم آسیب ترین ورزش ها معرفی کرد که علت آن سرعت نسبتا پایین حرکت در شنا، برخورد نکردن بازیکان با یکدیگر و فضای مشخص است. صدمات ورزشی در شنا غالبا به دلایل فشار زیاد ورزشکاران به بدن خود، استفاده بیش از حد از یک عضو و تکرار حرکت و نیز اشتباه در تکنیک شناست.

● منظور از گوش شناگر چیست؟
گوش شناگر یا التهاب کانال گوش خارجی ناشی از عفونت باکتریال یا قارچی است که اثر سهل انگاری شناگر در خشک کردن این مجرا ایجاد می شود. شناگران معمولا با درد و خارش گوش مواجه می شوند و فشار موضعی بر اطراف مجرای گوش خارجی یا کشیدن لاله گوش باعث درد می شود. برای پیشگیری، بهترین راه خشک کردن مجرای گوش با شنبلیله تکان دادن سر یا استفاده از موشکک است. برای درمان از قطره های گوش حاوی آنتی بیوتیک و دارای PH پایین یا بدون هیدروکورتیزون استفاده می شود.

● علت درد شانه در شناگران چیست؟
رایج ترین نوع آسیب در شناگران حرفه ای، درد شانه به علت فرایند یا قارچی است که اثر سهل انگاری شناگر در خشک کردن شانه و پروانه وجود دارد. این آسیب در اثر استفاده بیش از حد و برخورد های مکرر تاندون های عضلات چرخاننده شانه و عضله دوسریاژی است. شانه یک شناگر به طور متوسط هر روز هزاران بار در یک حرکت دورانی به انجام حرکات روبه جلو و چرخش داخلی می پردازد که تکرار این فرایند منجر به التهاب، تورم و درد در این ناحیه می شود. برای پیشگیری از درد شانه، گرم کردن و حرکات کششی قبل از تمرین و انجام تمرینات قدرتی و تصحیح بدن هنگام شنای کرال سینه و پشت، بدن خود را بیشتر بچرخاند تا آنجها کمتر از آب بیرون بیایند و فشار کمتری به تاندون وارد شود.

● درد زانو ناشی از شنای قورباغه
شناگر در حین اجرای شنای قورباغه زانوی خود را در حال چرخش خارجی نگه می دارد و در این وضعیت زانوی خود را خم و راست می کند. زانو برای این وضعیت ساخته نشده است، پس ممکن است در حین اجرای این حرکت به رباط جانبی داخلی زانو کشش بیش از حدی وارد شود و این کشش موجب بروز درد در آن ناحیه می شود. این مشکل نه تنها در شناگران مبتدی به علت تکنیک ضعیفشان، بلکه در شناگران حرفه ای نیز به خاطر شدت ضربه شلاقی و تعداد ضربات زیاد در طی تمرینات دیده می شود.

ورزش بانوان

مشهدی ها مغلوب بازی سریع و خشن گرگانی ها

مرحله پلی آف بسکتبال بانوان به میزبانی تیم آویژه صنعت پارسا در مشهد برگزار شد



این رقابت ۱۱ بهمن ماه به میزبانی گرگان برگزار خواهد شد و پس از آن تیم های برنده به مرحله نیمه نهایی لیگ برتر صعود خواهند کرد.

● سرمربی آویژه: برابر تیم پرمهره گرگان، عملکرد خوبی داشتیم
یاس قائم مقامی، سرمربی تیم آویژه صنعت پارسا مشهد، پس از این نتیجه اظهار کرد: تیم گرگان را خیلی خوب آنالیز کرده بودیم. ۲ کوارتر اول بازی پایایی پیش رفت، اما در کوارتر سوم، یکی از بازیکنان مؤثر ما دچار گرفتگی شدید عضله شد و نتوانست بازی کند. این موضوع برای ما مشکل ایجاد کرد و در کوارتر سوم باخت بدی را تجربه کردیم. در کوارتر چهارم کتابدار به زمین بازگشت و ترکیب تغییر کرد و توانستیم عملکرد خیلی خوبی داشته باشیم، اما فاصله را نتوانستیم جبران کنیم و شکست خوردیم.

او با اشاره به تیم حریف اظهار کرد: تیم گرگان پرمهره است و ملی پوشان غیربومی زیادی دارد. تیم بسیار خوبی است و مدعی جدی قهرمانی بوده و به همین دلیل کار سختی در پیش داریم. پنجمین بازی برگشت برگزار می شود که گرگان میزبان است و در صورت پیروزی باید در بازی سوم روز جمعه به میدان برویم. قطعا ضعف های بازی را جبران می کنیم، اما بردن این تیم در شهر خودش بسیار سخت است. اگر اتفاقات غیر قابل پیش بینی رخ ندهد، می توانیم نمایش خوبی در گرگان داشته باشیم. قائم مقامی تصریح کرد: هدف ما در طول فصل صعود به پلی آف بود که به آن رسیدیم و راضی کننده بود. از بازی برگشت بانفت، تغییراتی در تیم ایجاد شد، تاکتیک ها در دفاع و حمله تغییر کرد که جواب داد و این نتایج برای یک تیم کاملا بومی، نتیجه مطلوبی است.

● مصدومیت هواداران ستاره
آویژه صنعت پارسا در این مرحله یکی از مهره های اصلی خود را ندارد و بهار کتابدار، بازیکن شماره ۹ تیم، بازی را از روی نیمکت تماشا می کند. در بازی گذشته، انگشت او دچار شکستگی شد که مجبور به جراحی شده و مدت ها باید از میدان دور باشد. اما در کوارتر سوم بازی، خواهر دوقلوی این بازیکن، یعنی عاطفه کتابدار که نقش زیادی در امتیازات تیم داشت، آسیب می بیند و مجبور می شود با کمک مربیان و هم تیمی هایش زمین را ترک کند و قائم مقامی برای یک کوارتر او را از دست داد و همین موضوع باعث تغییر در ترکیب تیم شد و در همین کوارتر جای خالی او به چشم آمد و تیم گرگان توانست فاصله گل های خود را بیشتر کند. کوارتر سوم ۲۵ بر ۹۴ به پایان رسید، اما در کوارتر چهارم تماشاچیان شاهد چهره دیگری از تیم آویژه بودند، بااراده تر و مصمم تر به میدان آمدند و توانستند آسیب شد و کوارتر چهارم دور از میدان بود. اولین امتیاز بازی را مشهدی ها کسب می کنند، اما خیلی زود موتور قهرمز پوش گرگان روشن می شود و ۹ بر ۱۸ از تیم مشهد پیش می افتد. شاگردان قائم مقامی تلاش می کنند تا فاصله را کاهش دهند و بازی را ۲۷ بر ۳۲ می کنند، اما

به میدان رفته است. این ستاره بسکتبال همچنین سابقه چندین ساله در بستن بازوبند کاپیتانی دارد. او در سال های ۹۳-۹۲ گران ترین بازیکن بسکتبال بانوان بود و در آن زمان که قراردادها در ورزش بانوان جدی گرفته نمی شد، برای هر فصل معمولا ۴۰ میلیون تومان می گرفت و در مدتی که در ایران حضور نداشت، همراه با تیم ارامنه آمریکا تمرین می کرد و بعد از چندین سال دوری از لیگ برتر ایران، از سال قبل با پیوستن به تیم هیرو در مسابقات ایران به میدان آمد و در فصل پیش رو نیز پیراهن تیم گرگان را به تن کرد.

● سریع و خشن به سبک گرگانی ها
تیم بانوان شهر گرگان در مرحله قبل تیم صدر نشین گروه اول بود و در طول فصل تنها یک شکست را تجربه کرده است و با تیم گروه بهمین بر سر کاپ قهرمانی رقابت دارد. نکته بارز تیم گرگان، بازی خشن و سریع بود. گرگانی ها هیچ مراعاتی در زمین نداشتند و نگران آسیب رساندن به بازیکنان حریف نبودند و تنها هدفشان رساندن توپ به سید آویژه بود. در بین تمام خطاهای بازیکنان گرگان، در کوارتر سوم یکی از مهره های اصلی آویژه دچار آسیب شد و کوارتر چهارم دور از میدان بود. اولین امتیاز بازی را مشهدی ها کسب می کنند، اما خیلی زود موتور قهرمز پوش گرگان روشن می شود و ۹ بر ۱۸ از تیم مشهد پیش می افتد. شاگردان قائم مقامی تلاش می کنند تا فاصله را کاهش دهند و بازی را ۲۷ بر ۳۲ می کنند، اما

● حضور تماشاچیان فوتسالی و هندپالی در سالن بسکتبال
در حالی که زمان برگزاری رقابت ۲ تیم آویژه صنعت پارسا مشهد و بانوان شهر گرگان ساعت ۱۱ روز شنبه اعلام شده بود، اما سوت آغاز دیدار ساعت ۱۲ زده شد. یک سمت سالن دختران دبستانی در زنگ ورزش به همراه معلمانی خود برای تماشا به سالن آمده اند. در ابتدای بازی تماشاچیان حاضر در سالن زیاد نیستند، اما به مرور در طول بازی به تعداد آن ها اضافه می شود. این دیدار میهمانان ویژه ای هم داشت، سارا شیربیگی، فاطمه عامل و فرناز محمدیان از اعضای تیم فوتسال هیئت فوتبال خراسان رضوی روی سکوها این بازی را تماشا می کردند. بازیکنان تیم هندبال اشنادسازه مشهد هم که روز گذشته مقابل حریف خود به میدان رفته بودند، از تماشاچیان این بازی حساس بودند.

● جدال با یک تیم پرسرود و جنگنده
یکی از جذابیت های این دیدار، حضور تیم پرمهره و ستاره شهر گرگان بود. نیکا بیک لیکلی، سرمربی تیم ملی، هدایت این تیم را بر عهده داشت و در بین شاگردان او نیز ملی پوشان زیادی دیده می شد. علاوه بر بازیکنان بومی، تینا عیسائیان کاپیتان تیم ملی بسکتبال زنان، شادی عبدالوند ملی پوش تیم بزرگ سالان و شیدا شجاعی و یاسمن محمدی بازیکنان ملی پوش تیم زیر ۲۳ سال، از جمله این چهره ها بودند. یکی از بازیکنان ستاره و البته حاشیه ساز بازی، تینا عیسائیان، بازیکن ارمنی تبار لیگ ایران بود که شماره ۱۹ این تیم را به تن داشت و سال ها برای تیم های مانند آزارات و دانشگاه آزاد

سرخط خبرها

۳۰ گل در ۲ بازی تیم ملی فوتسال دختران

تیم ملی فوتسال زیر ۲۰ سال دختران ایران برای حضور در رقابت های کافادار تاجیکستان حضور دارد که توانستند در ۲ دیدار اول خود مقتدرانه پیروز شوند. این تیم با هدایت نیلوفر اردلان موفق شد در اولین دیدار برابر میزبان با نتیجه ۱۵ بر ۰ پیروز شود. مارال ترکمان ۵ گل، نسرین قمی ۳ گل، فهیمه ارزانی ۲ گل برقیه صومعه ۲ گل و مهدیه محمدزاده ۲ گل برای ایران به ثمر رساندند و یک گل هم به خودی از سوی بازیکنان تاجیکستان زده شد و در نهایت این دیدار با نتیجه ۱۵ بر ۰ به پایان رسید. در روز دوم مسابقات نیز ایران مقابل افغانستان قرار گرفت. آن ها تیم افغانستان را نیز ۱۶ بر ۰ شکست دادند. صومعه ۷ گل، ترکمان فهیمه ۳ گل، افرغ ۲ گل و قمی یک گل برای ایران به ثمر رساندند. این رقابت ها با حضور ۴ تیم به صورت دوری برگزار می شود و امروز دختران ایران باید برابر ترکمنستان در میدان بروند. فاطمه سرور زاده و زهره دوستی، ۲ نماینده مشهدی در تیم ملی دختران هستند.

قضاوت کمک داور مشهدی در چین تحت تأثیر «کرونا»

محل قضاوت بانوی کمک داور مشهدی در چین تغییر کرد. به دنبال شیوع ویروس جدید کرونا، فدراسیون بین المللی فوتبال از تغییر محل برگزاری دیدارهای مرحله نهایی انتخابی المپیک فوتبال زنان در گروه دوم از ووهان به نانجینگ چین خبر داد. مرحله نهایی انتخابی المپیک فوتبال زنان ۲۰۲۰ توکیو از گروه دوم با حضور تیم های استرالیا، چین، تایلند و چین تایپه از ۲۰ تا ۲۰ بهمن ماه به میزبانی چین برگزار می شود. این بازی طبق برنامه قرار بود در شهر ووهان چین برگزار شود، اما به دلیل شیوع ویروس جدید، این شهر قرنطینه شد. انسیه خیز مافی نژاد، کمک داور مشهدی، به همراه مهسا قربانی به عنوان داور در این رقابت ها حضور دارند. قربانی نیز از سال ۲۰۱۷ زیر نظر فیفا قضاوت می کند و اولین زن ایرانی است که مسابقه در آن سوت زده است.

ناکامی والیبالیست ها در مسابقات منطقه ای

والیبالیست های مشهدی در مسابقات منطقه ای از صعود بازماندند. رقابت های منطقه ای والیبال بانوان کشور در منطقه شرق و شمال شرق به میزبانی شهرستان جغتای برگزار شد. در این دوره ۱۱ تیم از شهرهای یجنورد و آشنانه از استان خراسان شمالی و مشهد، سبزوار، کاشمر، بردسکن، خوشاب، جوین و جغتای از خراسان رضوی حضور داشتند. رقابت های این دوره در ۲ گروه به صورت دوری به مدت ۳ روز پیگیری شد که تیم کاشمر قهرمان شد و تیم های آشنانه و جغتای مقام های دوم و سوم را کسب کردند.

