



09  
11  
19

ضمیمه ورزشی  
۱۸ آبان ۱۳۹۸  
الربیع الاول ۱۴۴۱  
شماره ۲۹۶۴

شنبه  
۵۴۲

۸ روز



### «استراماچونی» در رادار اودینزه گمانه‌زنی نشریات ایتالیایی از بازگشت مربی استقلال به سری آ

۵۲



### یک خراسانی علیه خراسانی‌ها شکست «پیام» مشهد در روز درخشش بازیکن قوچانی پیکان تهران

۵۴



### ۳ امتیاز «مهربان» شهر خودرو با گل زنی مهاجم مشهدی خود به رتبه دوم صعود کرد

۵۴

# ثابت اقتدار

## نماینده خراسان رضوی در لیگ برتر کشتی آزاد در کمتر از ۲۴ ساعت، ۳ حریف خود را خاک کرد

۵۴

### ایران - هنگ‌کنگ احتمالا در مشهد



۵۲

## «اینفانتینو» به دنبال حضور تماشاگران زن در لیگ برتر

رئیس فیفا اعلام کرده است که می‌خواهد خودش در ورزشگاه آزادی در نزدیکی زنان ایرانی بنشینند و یک مسابقه را تماشا کنند. حالا مشخص می‌شود که فدراسیون جهانی پر خلاف ادعای برخی مقامات کشورمان، تنها به حضور زنان در بازی‌های ملی کفایت نکرده و حالا به دنبال اجرای پروژه تازه‌اش برای حضور بانوان ایرانی در مسابقات لیگ داخلی است. خیرگزاری فرانسه خبر داد که رئیس فدراسیون بین‌المللی فوتبال به زودی بار دیگر راهی تهران می‌شود. این برای نخستین بار است که ریاست فیفا طی یک سال، ۳ بار به تهران سفر می‌کند و دلیلش نیز کاملا مشخص و واضح است...

۵۲

### سرخط خبرها

## پیروزی ارزشمند «اشنادساز» و غیبت عجیب «ارشیاشید»

اشنادساز خراسان دومین پیروزی خود را مقابل تیم مدعی اصفهانی به دست آورد. هفته سوم لیگ برتر همدان بانوان در حالی پیگیری شد که نمایندگان مشهد یک دیدار خانگی و یک دیدار خارج از خانه داشتند. تیم ارشیاشید طرچه‌وشاندیز که قرار بود این هفته به گجساران برود و با تیم نفت و گاز این شهر بازی کند، در فاصله چندروزه به مسابقات اعلام کرد در این بازی حاضر نمی‌شود که یکی از دلایل آن اتفاقات هفته دوم لیگ و اجازه ندادن ناظر و نماینده فدراسیون به ۳ بازیکن تیم ارشیا که کارت بازی آن‌ها صادر شده بود، اعلام شد و به این ترتیب بازی برگزار نشد و امتیاز دیدار به حریف داده شد. اما در مشهد دیدار تیم اشنادساز مشهد و سپاهان اصفهان برگزار شد که بازی این تیم با نتیجه ۳-۱ پیروزی مشهدی‌ها لیگ به پایان رسید. تأسیسات دریایی، دیگر تیم مدعی لیگ، نیز این هفته شکست خورد و اشنادساز به رده دوم جدول صعود کرد.

## شروع لیگ با باخت بسکتبالیست‌های مشهدی

اولین هفته از لیگ برتر بسکتبال بانوان در حالی برگزار شد که نماینده مشهد در نخستین گام شکست سنگینی را تجربه کرد. روز پنجشنبه دیدار در ۲ گروه‌ها برگزار شد که تیم آویژه صنعت پارساد گروه به سر مربیگری یاس قائم‌مقامی با ترکیبی صد درصد بومی خارج از خانه مقابل یکی از تیم‌های تهرانی صفاری برد کرد. دختران بسکتبالیست مشهد به مصاف تیم بهمن تهران، تیم سوم فصل گذشته، رفتند که این بازی در نهایت با نتیجه ۱۴-۴۵ پیروزی میزبان به پایان رسید و البته با این تفاضل، پرامتیازترین بازی هفته نیز ثبت شد. آویژه با این شکست سنگین در رده ششم گروه خود قرار گرفت و هفته آینده در مشهد باید از تیم هرمزگان میزبانی کند.

## کاراته قهرمانی دختران استان برگزار شد

مسابقات کاراته دختران استان در ۵ رده سنی خردسالان، نونهالان، جوانان، امیدها و بزرگسالان در سالن کارگران شهید بابانظر مشهد برگزار شد. این رقابت‌ها با حضور ۹۰۰ کاراته‌کای دختر در ۲ بخش کاتا و کیمیه برگزار گردید. در حاشیه این پیکارها شهناز مرام، عضو شورای اسلامی شهر مشهد، در جمع کاراته‌کاهای دختر حاضر شد. مرام بعد از این حضور با انتشار پستی در صفحه شخصی‌اش در اینستاگرام نوشت: «راستی توستی در جمع ۹۰۰ دختر کاراته‌کارایی این مسابقات راندانتم...» وی در این پست اعلام کرده که برای ابلاغ پیام حمایت از ورزش در جمع این ورزشکاران حاضر شده است. مرام در ادامه برنامه کاری روز گذشته‌اش به سالن کارگران قاسم‌آباد رفت و در جمع ۲۵۰ کاراته‌کای نونهال پسر حاضر شد.

### ورزش بانوان

## تعطیلات نیم‌فصل با طعم شیرین گل

آخرین دیدار نیم‌فصل اول لیگ برتر فوتبال با پیروزی پرگل خراسانی‌ها همراه شد



عکس: مهین عسکریان/اصول

وارد دروازه می‌شود. تیم‌ها با نتیجه ۶-۱ راهی رختکن می‌شوند.

اسکوربرد در دوباره به بازی برمی‌گردد و هنوز ۱۳ دقیقه از شروع نیمه دوم نگذشته است که گل هفتم برای مشهد به ثمر می‌رسد. شریف در این بازی مدام دست به تغییر ترکیب می‌زند. به جز ترکیب موفق و گل‌زن تیمش، ترکیب دوم شاهد بودیم. هر چه ما به بازی سرعت دادیم، تیم حریف نتوانست سازمان‌دهی خوبی کند و به این ترتیب پیروز شدیم. امروز از جوان‌ترها استفاده کردیم، هر چند باعث شد لحظاتی حریف خوب حمله کند و حتی گل بخوریم، اما به نظر من ارزش را داشت؛ زیرا تجربه بازیکنان جوان بیشتر از قبل شد.

فرصت گل‌زنی در مقابل جوان‌ترها بازیکنان رهباب با کمی بدشانسی و البته با عکس‌العمل‌های خوب لطف‌آبادی در دروازه مشهد، دستشان از رسیدن به گل‌های بیشتر خالی ماند و در سوی دیگر میدان، نسیمه غلامی، بازیکن ارزشمند خراسان، که در دفاع از دروازه تیمش نقش اساسی داشت، با مهارت و حس خوبی گل‌زنی بی‌نتیجه ماند؛ اما در نهایت او توانست دهمین گل تیمش را به نام خود ثبت کند و گل پایانی شیرینی نیز اختتامیه‌ای برای این جشنواره گل‌خانی بود. شیرینی با ۶ گلی که در این بازی به ثمر رسید، در پایان نیم‌فصل اول سی‌ویک‌گله شد

باقی‌مانده که بخواهیم به تیم اضافه کنیم؛ مگر اینکه بازیکنی بخواهد در نیم‌فصل از تیمش جدا شود.

شریف با اشاره به تساوی ۲ تیم بالای جدول گفت: ما در رده چهارم باقی‌ماندیم، ولی مساوی خیلی به نفع ما شد؛ زیرا باعث می‌شود در نیم‌فصل دوم راحت‌تر به این تیم‌ها برسیم. ۴ تیم در پله آف حضور دارند که الان برای این مرحله از رقابت‌ها جایگاه خوبی داریم. مربی ملی فوتبال بزرگسالان درباره پیش‌بینی ادامه لیگ اظهار کرد: امتیازات تیم‌ها خیلی نزدیک هستند و به همین دلیل قطعا در نیم‌فصل دوم بازی‌های جذاب‌تری را خواهیم دید. تمام تلاش خود را می‌کنیم تا هماهنگ‌تر بدون اشتباه در ادامه لیگ ظاهر شویم. چند تیم خوب دیگر هم در رده‌های بعدی قرار دارند که هر کدام می‌توانند یک تیم مدعی صعود به پله آف باشند و به همین دلیل هیچ چیز قابل پیش‌بینی نیست.

اما در دیدارهای این هفته، مهم‌ترین بازی به تقابل مس رفسنجان و ملی‌حفاری اختصاص داشت و نتیجه آن قرار بود قهرمان نیم‌فصل را مشخص کند؛ اما این دیدار با تساوی یک‌بریک به پایان رسید تا عنوان قهرمانی به تیم سایپا برسد که آخرین بازی را مقابل دختران کویر با پیروزی ۱-۰ به پایان رسانده بود و به خاطر تفاضل گل بهتر نسبت به مس به رده نخست صعود کرد. به این ترتیب تیم‌های سایپا تهران، مس رفسنجان، ملی‌حفاری و هیئت فوتبال خراسان رضوی، ۴ تیم برتر لیگ در پایان نیم‌فصل اول هستند.

جدول لیگ برتر فوتبال بانوان

| رتبه | تیم                  | بازی | تفاضل | امتیاز |
|------|----------------------|------|-------|--------|
| ۱    | سایپا                | ۱۲   | ۴۱    | ۳۱     |
| ۲    | مس رفسنجان           | ۱۲   | ۳۹    | ۳۱     |
| ۳    | ملی‌حفاری            | ۱۲   | ۲۹    | ۲۹     |
| ۴    | هیئت خراسان          | ۱۲   | ۴۵    | ۲۸     |
| ۵    | نامی‌نو              | ۱۲   | ۱۴    | ۲۴     |
| ۶    | دختران کویر          | ۱۲   | ۲     | ۱۶     |
| ۷    | رهباب‌تهران          | ۱۲   | -۷    | ۱۶     |
| ۸    | پالایش نفت           | ۱۲   | -۲۱   | ۱۵     |
| ۹    | پویندگان فجر شیراز   | ۱۲   | -۸    | ۱۲     |
| ۱۰   | پارس آراشیراز        | ۱۲   | -۳۷   | ۹      |
| ۱۱   | شهروندساری           | ۱۲   | -۲۳   | ۴      |
| ۱۲   | دریونو               | ۱۲   | -۴۰   | ۳      |
| ۱۳   | ستارگان ورامین (مصه) | ۱۰   | -۲۱   | ۱۰     |

### علم و ورزش

## چگونه از تمرینات شکم بهترین نتیجه را بگیریم؟

چربی شکم در آشپزخانه کم می‌شود و عضلات آن از طریق تمرینات شکم تقویت می‌یابد. مؤلفه تغذیه تنها میزان چربی بدن را در ناحیه میانی بدن یا همان شکم، به حداقل می‌رساند که به شما امکان می‌دهد تا عملیه‌هایی را که تقویت کرده‌اید، مشاهده کنید. به همین دلیل در قدم اول سبک تغذیه خود را تغییر دهید و سپس به نکات زیر در تمرینات توجه کنید.

● اهمیت رابطه بین ذهن و عضله دانستن آناتومی شکم مهم است، ولی شما همچنین باید بتوانید درگیرشدن و فعالیت عضله را احساس کنید. اگر شما فعالیت یک عضله را حس نکنید، نمی‌توانید آن را منقبض و تقویت کنید. راه حل اساسی تمرکز بر روی عضله هدف حین انجام تمرین است. به عنوان مثال وقتی که شما تمرین کراچ را انجام می‌دهید، تمام توجه خود را بر روی عضلات شکم بالایی معطوف کنید و حس کنید که آن عضله در هر بار تکرار منقبض می‌شود. عضلات را در بیرون از باشگاه منقبض کنید. روش ما مشاهده‌کردن عضله‌ها در آینه است وقتی که شما آن‌ها را منقبض می‌کنید. وقتی که در خانه هستید، درحالی‌که لباس خود را درآورده‌اید، جلوی یک آینه بایستید و وقتی‌که با تمرین کراچ ستون فقرات را خم می‌کنید، به عضلات شکم بالایی نگاه کنید.

● وزنه و اضافه‌بار در تمرینات یکی از ترس‌های بزرگی که مردم درباره تمرین شکم دارند، این است که اگر آن‌ها به تمرینات، مقاومت را اضافه کنند، بیشتر بر ناحیه عضلات مایل تمرکز داشته باشند. به آن‌ها بدهد. از شکل‌دادن عضلات شکم بزرگ نترسید. شما نه می‌توانید و نه می‌خواهید عضلات شکم خود را بیش از اندازه تقویت کنید زیرا قرار نیست با اضافه‌کردن وزنه هنگام تمرین عضلات شکم خود را بزرگ‌تر کنید.

● رعایت ترتیب در تمرینات شکم ترتیبی که بر اساس آن شما تمرینات شکم خود را انجام می‌دهید، مهم است. بهتر است ابتدا شکم پایینی، بالایی و سپس مایل تمرین داده شوند. شما اگر می‌خواهید بیشتر بر ناحیه عضلات مایل تمرکز داشته باشید، می‌توانید ابتدا تمرین مایل را انجام دهید. مهم‌ترین موضوع این است که شما تمرین شکم پایینی را در اول انجام می‌دهید و عضلات مرکزی را اغلب اوقات در آخر یا در یک روز متفاوت تمرین می‌دهید. چرا تمرین عضلات مرکزی را در آخر انجام دهیم؟ چون آن عضلات کوچک‌تر و عمیق، نسبتاً ضعیف هستند و تحمل زیادی ندارند. اگر شما در تمرین شکم خود، اول روی عضلات مرکزی فرضاً با یک پلانک کار کنید، شما آن عضلات عرضی شکم را که در عمق قرار دارند، درست از همان آغاز خسته می‌کنید. ●



