

شکست شکست ناپذیر

با باخت خانگی برابر مس سونگون
نوار نباختن های فرش آرا قطع شد

۰۴ <<

سرمربی مشهدی تیم ملی
والیبال نشسته خبر داد
لغو برگزاری دومین
لیگ جهانی مردان
در مشهد



۰۴ <<

معادله
۳۸ درصدی لیگ
صدر نشینی شهر خودرودر
پایان هفته دهم
چقدر به این تیم شانس
قهرمانی می دهد؟! >>

۰۴ <<



۱۸
۱۱
۱۹
ضمیمه ورزشی
۲۷ آبان ۱۳۹۸
۲۰ ربیع الاول ۱۴۴۱
شماره ۲۹۷۱

۱۸
۱۱
۱۹

ضمیمه ورزشی
۲۷ آبان ۱۳۹۸
۲۰ ربیع الاول ۱۴۴۱
شماره ۲۹۷۱

آشنبه
۵۵۰

پرسپولیس ها اعتصاب کردند

تیم فوتبال پرسپولیس که در هفته های اخیر نتایج قابل قبولی کسب کرده بود و می رفت که کم کم به ساحل آرامش برسد، دیروز و بعد از تمرین نوبت عصر این تیم توسط گابریل کالدرون، تمرینات این تیم تا اطلاع ثانوی تعطیل شد. سرمربی آرزوتینی سرخ پوشان بعد از گذشت چند هفته و ضرب الاجل هایی که به مدیریت این تیم داده بود، به اوضاع مالی پرسپولیس ها معترض شده و حالا به همراه بازیکنان این تیم دست به اعتصاب زده است. تیم فوتبال پرسپولیس تهران در حالی باید در چهارچوب هفته یازدهم رقابت های لیگ برتر فوتبال ایران به مصاف نفت مسجدسلیمان برود که این تیم با هدایت گابریل کالدرون و کسب ۱۹ امتیاز...

۰۲ >>

دوشنبه ها
با موسیقیدان قضاوت
۱۰

**داوران جوان
را دریا بید**
پای حرف های مهدی
پهلوان زاده، داور
پیش کسوت فوتبال مشهد

۰۴ <<

علم و ورزش

پس از پیچ خوردن مچ پا چه باید کرد؟

آسیب دیدگی مچ پا یکی از آسیب های شایع بین افراد آماتور و حرفه ای است. مچ پا تمام وزن بدن را تحمل می کند و به همین دلیل در معرض آسیب قرار دارد. فعالیت هایی مانند دویدن، پریدن یا پیاده روی ممکن است منجر به آسیب دیدگی این عضو شود. علائم پیچ خوردگی شامل درد، حساسیت و ایجاد درد در لمس، تورم، کبودی، ناتوانی در راه رفتن و ایستادن و خشکی مفصل است.

● اقدامات اولیه در آسیب مچ پا

استراحت، کمپرس با یخ و بالا بردن پا، اولین اقدام در برخورد با آسیب مچ پا است؛ پس از کاهش التهاب در ۴۸ ساعت اول، انجام فیزیوتراپی در صورتی که پارگی کامل در رباطها ایجاد نشده باشد، مهم ترین بخش در درمان آسیب مچ پا است.

● برنامه توان بخشی

شروع هر ورزشی پس از آسیب دیدگی باید محتاطانه باشد. مدت این برنامه ۱۰ دقیقه است و ۳ بار در هفته تازمانی که بهبودی کامل حاصل شود. کشش مناسب و ایمن عضلات نباید دردناک باشد و برای انجام حرکات کششی مناسب، باید آهسته حرکت نمود و از جست و خیز کردن و پریدن خودداری کرد. در صورت وجود درد، تمرین را متوقف کنید.

■ روی زمین بنشینید و پاها را دراز کنید. یک پا را روی پای دیگر قرار دهید و با پنجه پایي که بالاتر قرار گرفته است، دایره های کوچک در هوا بسازید. ابتدا درجهت عقربه های ساعت و سپس برخلاف جهت به مدت ۱۵-۲۰ ثانیه این تمرین را انجام دهید و برای تمرینات پیشرفته تر می توانید حروف الفبا را با پنجه پا بسازید.

■ برای تقویت عضلات در تمرین اول روی یک صندلی بنشینید. روی زمین در مقابل خود یک حوله پهن کنید. با پای راست شروع کنید و زمین را با به زمین بچسبانید.

■ سپس با پنجه پا حوله را مجاله کنید. این تمرین را ۳ مرتبه تکرار کنید و برای پای دیگر نیز آن را انجام دهید. اگر برای شما راحت بود، این کار را با یک مجله یا دفتر انجام دهید.

■ درحالی که روی یک پا ایستاده اید، پای دیگر را به حالت آونگی به جلو و عقب ببرید. این کار را تا آخرین محدود حرکتی که می توانید، انجام دهید. زانو را مستقیم نگه دارید و پا را از لگن حرکت دهید. می توانید پا را به سمت راست و چپ نیز حرکت دهید. این تمرین را به مدت ۱۰ ثانیه انجام دهید.

■ روی صندلی بنشینید، با پای راست شروع کنید و پاشنه پا روی زمین باشد. پنجه پا را به سمت بدن بیاورید، سپس پنجه پا را به سمت زمین بیاورید تا با زمین برخورد کند. این تمرین را در ۲ ست ده ثانیه تکرار کنید. برای پای چپ نیز تمرین را انجام دهید.

ورزش بانوان

«اشتری» در صدر رنکنینگ بانوان ایران

پس از برگزاری ۲ تور ایرانی تنیس روی میز بزرگسالان در مشهد مقدس و تهران، رنکنینگ بازیکنان کشور منتشر شد. مهشید اشتری از خراسان رضوی با ۴۹۷۰ امتیاز در صدر جدول رده بندی قرار دارد. شیما صفایی از همدان با ۴۰۰۰ امتیاز در مکان دوم ایستاد و ملیکا کریمی از تهران با کسب ۳۲۹۰ امتیاز رتبه سوم را به خود اختصاص داد. در رده بندی ملی بانوان بزرگسال ۲۱۴ بازیکن از سراسر کشور حضور دارند که ورزشکار جوان مشهدی در صدر قرار دارد. مهشید اشتری در دومین مرحله تور ایرانی به مقام نایب قهرمانی رسید؛ اما همچنان صدر رنکنینگ کشور را در اختیار دارد. ندا شهسواری، بانوی المپیک تنیس روی میز، نیز در این ماه در تور ایرانی حضور نداشت و احتمالا به همین دلیل در ۳ رده اول جدول رده بندی حضور ندارد. سومین تور ایرانی بزرگسالان آقایان و بانوان کشور روزهای ۷ تا ۱۹ آذرماه در شهرهای اصفهان و کرج برگزار می شود که پس از آن نفرات برتر رده بندی ملی طبق آیین نامه به رقابت های انتخابی تیم ملی دعوت خواهند شد. اشتری هنوز این شانس را دارد که بتواند عنوان قهرمانی تور ایرانی را از آن خود کند.



«پیلتن» تنها مشهدی حاضر در کافا

دختر فوتبالیست مشهدی، نماینده استان در تورنمنت فوتبال بانوان آسیا خواهد بود. تورنمنت فوتبال زیر ۲۳ سال کافا به میزبانی تاجیکستان از ۳۰ آبان برگزار می شود. به همین دلیل نزدیک به یک ماه است که دختران فوتبالیست در اردو هستند. حالا در آستانه شروع رقابت های کافا، اردوی نهایی تیم ملی دختران ایران زیر نظر کادر فنی در حال برگزاری است. در اردوهای گذشته تعداد بازیکنان خراسانی دعوت شده به تیم ملی بیشتر بود و تا قبل از اردوی آخر به جز هلیا پیلتن، فاطمه محمدزاده نیز در تمرینات حضور داشت؛ اما در اردوی نهایی مریم آزمون قهرست جدیدی را اعلام کرد که در این بین فقط اسم پیلتن، دختر مشهدی تیم ملی فوتبال، دیده می شود. این بازیکن به همراه ۵ خراسانی دیگر در ماه های نخست سال به همراه تیم ملی زیر ۱۶ سال نیز در مسابقات قهرمانی آسیا حضور داشت که از صعود به مرحله نهایی بازماندند. پیلتن مدافع شانزده ساله تیم ملی است که در مدت حضور دوساله اش در ترکیب تیم ملی، یک گل ملی نیز دارد. ایران در تورنمنت کافا ۵ دیدار خواهد داشت که از یکم تا هفتم آذرماه ادامه خواهد داشت.



اتفاق روز

واکنش بانوی فوتبالیست به شادی گل جنجالی اش

عادلای: گلم را به همسرم تقدیم کردم

● تقدیم گل به همسر در لیگ برتر این فوتبالیست جوان درباره شادی بعد از گلش عنوان کرد: من تابستان گذشته عقد کردم و در روزی گل زدم که دقیقا ۳ ماه از تاریخ عقد گذشته بود. از این رو اولین گل در این فصل جدید بود و خیلی دوست داشتم آن را به همسرم تقدیم کنم. او ادامه داد: با توجه به قوانین موجود، ما در جریان مسابقات نمی توانیم حلقه در دست داشته باشیم و به همین خاطر من در جریان مسابقه دستکش به دست کردم و وقتی گل زدم، دستکش خودم را از دستم بیرون آوردم و حلقه ای را که در دست داشتم، بوسیدم تا به این شکل گلم را به همسرم تقدیم کنم. عادلای درباره واکنش همسرش به این اتفاق تأکید کرد: او بسیار خوش حال شد؛ اما از طرفی هم ناراحت بود که در ورزشگاه حضور نداشت.



را از دست در آورد و حلقه از دواجش را به دوربین تنهاعکاس خانم حاضر در ورزشگاه نشان داد تا به این خاطر در فضای مجازی نامش بر سر زبان ها بیفتد.

یکی از حسرت های همیشگی بانوان ورزشکار، جای خالی خانواده هایشان روی سکوهای مسابقات است. فوتبالیست زن تیم سپاهان بابت شادی گلی که در مسابقه تیمش انجام داده، خیرساز شده است. او بابت رانندادن خبرنگاران و خانواده بازیکنان به ورزشگاه، گلایه دارد. فاطمه عادلای یکی از فوتبالیست های نسل موفق فوتبال زنان است که با تیم آینده سازان عنوان قهرمانی لیگ برتر را هم به دست آورده است. این فوتبالیست بیست و چهار ساله که به تازگی ازدواج کرده است، چند روز قبل در جریان دیدار تیم سپاهان موفق شد به عنوان یک مدافع وسط یکی از گل های تیمش را بزند. او بعد از این گل شادی جالبی انجام داد که تصویر این شادی حساسی خیرساز شده است. عادلای بعد از گل زنی دستکش خود

در این ستون
دیدگاه های شما
درباره موضوعات
مختلف ورزش استان
و نیز مطالب و
محتوای انتشار یافته
در «شهرآرورزشی»
رامتشر می کنیم.

■ مهدی تیموریان: برگزاری بازی ایران و هنگ کنگ احتمالا در مشهد، بسیار کار پسندیدهای است. وقتی ما در سایر کلان شهرها استادیوم در حد استانداردهای جهانی داریم، چرا این کار انجام نشه؟ این مهم باعث ایجاد شورونشاط ملی در جاهای مختلف کشور هم می شود. علاوه بر پایتخت، شهرهایی مثل مشهد، تبریز، اصفهان و اهواز پتانسیل این گونه میزبانی ها را دارند.

■ مرتضی: این هم نتیجه فوتبال تهجمی آقای ویلموتس، حالا قدر کی روش رو می دونیم البته چه کی روش، چه ویلموتس، فرقی نداره! مشکل از فدراسیون آقای تاجه... کار از ریشه خرابه...

■ حسین میرپور: ورزشگاه امام زراع(عالی است؛ اما برای بازی ایران و هنگ کنگ و بازی ملی کوچک است. جا برای تماشایچیان ندارد.

■ محمدی: تماشای مسابقات کشتی در سالن بهشتی شوروهیجان خاصی داشت و لذت بردیم. بچه ها و نوجوانان نیاز دارند تا بیشتر این ورزش را در شهر خودشان از نزدیک تماشا کنند و با آن آشنا شوند. تیم مشهد هم با کشتی گیران خوش شانس قهرمانی زیادی دارد.

■ افشین: از هفته یازدهم به بعد هر بازی یک فیناله، جام حذفی هم با اینکه حقمون بود، از دست دادیم. پس حالا باید یکصدا همگی از تیم شهرمون حمایت کنیم.

راههای ارتباط با ما:
دیدگاه های خود را از طریق یکی از راههای ارتباطی زیر با ما در میان بگذارید:
30007289
@shahrararnews
@shahraravarzeshi

