

شهر

۷۰۱
۲شنبه

SHAHRRARNEWS.IR
۱۹ خرداد ۱۳۹۹ | ۱۶ شوال ۱۴۴۱ | 08 06 20

گزارش روز

«پادو»ی محبوبی که سیرپیش شد!

بازیکن سابق آبی های تهران که با یک مصدومیت شدید برای همیشه از مستطیل سبزی دور شد، در اقدامی عجیب بابت نقص عضوی که در این باشگاه برایش به وجود آمده، به فیفا شکایت و طلب خسارت میلیون دلاری کرده است. لئوناردو پادوانی که بعد از درخشش در پیراهن تیم های فولاد، نفت و سپاهان، سر از استقلال درآورده بود، در دومین فصل حضور خود در این تیم در لیگ هفدهم، در اهواز مقابل فولاد با آرمین سهرابیان برخورد کرد و با گردن به زمین افتاد که همین مسئله باعث شد با ضایعه نخاعی روبه رو شود و توان حرکتی خود را از دست بدهد. بعد از این اتفاق بود که مصائب این بازیکن برزیلی در ایران آغاز شد. باشگاه استقلال که در فصول اخیر همواره دچار مشکلات مدیریتی بوده است، مسئله پرداختن های این بازیکن را همیشه...

۰۸

دختران کبدی کار خراسان
به دنبال رسیدن به بازی های
ساحلی آسیا



نایب رئیس هیئت کبدی خراسان رضوی از حضور تیم بانوان خراسان رضوی در مسابقات کشوری و انتخابی تیم ملی کبدی ساحلی بانوان خبر داد. روز گذشته رئیس فدراسیون کبدی از حضور بانوان کبدی کار برای اولین بار در بازی های ساحلی خبر داد و قرار شد در کنار تیم مردان، بانوان تیم ملی کبدی نیز به بازی های ساحلی آسیا که مهرماه به میزبانی چین برگزار خواهد شد، اعزام شوند. باتوجه به برگزاری مسابقات انتخابی تیم ملی در تیرماه، نایب رئیس هیئت کبدی خراسان رضوی درباره شانس بانوان کبدی کار خراسان رضوی برای پوشیدن لباس تیم ملی گفت: باتوجه به اینکه قرار است تیم ملی کبدی ساحلی بانوان برای نخستین بار به بازی های آسیایی اعزام شود، ما نیز در نظر داریم تا در مسابقات کبدی ساحلی کشور در بخش بانوان شرکت کنیم تا مستعدین این رشته بتوانند به تیم ملی راه یابند. آیتاز رستگار با بیان اینکه هنوز اجازه آغاز تمرینات به رشته کبدی داده نشده است، تصریح کرد: باتوجه به اینکه رشته کبدی جزو رشته های پربرخورد است، هنوز اجازه فعالیت به ما داده نشده، اما هیئت خراسان رضوی با توجه به شناختی که از ورزشکارانش در لیگ برتر کسب کرده است، بازیکنانی که شانس بیشتری برای قرارگرفتن در ترکیب تیم ملی کبدی ساحلی دارند، زیرنظر مربی تمرینات انفرادی را دنبال می کنند و هیئت تلاش کرده تا آمادگی این بازیکنان را حفظ کند. او خاطر نشان کرد: سیزوار از شهرستان های فعال در رشته کبدی است و زمین ساحلی برای تمرینات دارد و بلافاصله بعد از اجازه ستاد ملی کرونا برای آغاز فعالیتمان اردویی چندروزه برای تیم بانوان برگزار خواهیم کرد تا بازیکنانمان با هماهنگی بتوانند در مسابقات شرکت کنند و شانس بیشتری برای رسیدن به تیم ملی و بازی های آسیایی داشته باشند.



سر مربی کهنه کار برای حفظ ملوانان بندر شمالی در آوردگاه لیگ دسته یک و فرار از بحران سقوط، شمال شرقی را به مقصد شمال ترک کرد و هدایت کشتی عنقریب به گل نشستہ انزلی چی ها را به عهده گرفت. اکبر میثاقیان که مرد خاص روزهای بحرانی در فوتبال ایران است، حالا بعد از گذراندن دوران نقاهت عمل جراحی زانو و صدمات خانہ نشینی خستہ کننده کرونا، تصمیم گرفته است بار دیگر و این بار در شصت و هفت سالگی خود را به چالشی جدی بکشاند. مرد همیشه سیاه پوش ابومسلمی فوتبال مشهد که شروع مربیگری اش از یک تیم شمالی و زادگاهش نوشهر بود، حالا بعد از چرخ هزاره زمانه دوباره به شمال رفته است تا با یک تیم شمالی شاید یکی از آخرین چالش های دوران مربیگری اش را سپری کند. میثاقیان چندی پیش می گفت: در سن وسال من، اشتباه کردن خطای جبران ناپذیری است... پای آبرویم در میان است...

ماموریت غیرممکن در سرزمین شمالی
چند چالش جذاب برای مرد چالش ها
سکه تقدیر به نفع میثاقیان
میثاقیان: من مرد چالش ها هستم

چالش اکبر «میثاقیان» این بار در شمال

مربی کهنه کار مشہدی برای مأموریت غیرممکن حفظ ملوان در لیگ دسته یک به انزلی رفت

۱۰

فوتسال دختران، چشم انتظار چراغ سفید وزارت

سازمان لیگ از برگزاری پلی آف لیگ برتر بانوان با وجود ۲ تیم مخالف، دفاع کرد

فدراسیون بوده ایم و البته موافق برگزاری رقابت ها نیز هستیم. در این جلسه نیز با وجود مخالفت حفاری و سایپا، سازمان لیگ تأکید داشت لیگ باید پایان داشته باشد و در نتیجه بازی های باقی مانده به صورت قطعی برگزار شوند. او ادامه داد: پیشنهاد تیم مشهد به سازمان لیگ این بود که بازی ها به صورت مجتمع در یک شهر و طی ۲ روز برگزار شود تا با کمترین رفت و آمد و هزینه، رقابت ها به پایان برسد. در صورتی که بازی ها طبق روال گذشته برگزار شوند، حدود ۴ دور تست باید از هر بازیکن پیش از تمرینات و بازی ها گرفته شود؛ ولی در صورت مجتمع برگزار شدن مسابقات، این تست ها به نهایت ۲ بار کاهش پیدا می کند. البته طبق جمع بندی سازمان لیگ، برگزاری پلی آف به روال گذشته بود و قرار شده طبق قرار قبلی بازی های برگشت در زمین اهواز و رفسنجان و بازی های فینال و رده بندی نیز براساس تیم های صعودکننده برگزار شود. البته مسابقات براساس پروتکل های بهداشتی و بدون حضور تماشاچیان برگزار خواهد شد.



معضل تعطیلی آشپزخانه های پیش روی تیراندازان

فدراسیون تیراندازی برای برگزاری اردوی تیم ملی بانوان با مشکل عجیبی روبه روست. وزارت ورزش و ستاد مقابله با کرونا مجوز ادامه فعالیت برای رشته تیراندازی را صادر کرده و شرایط سالن تیراندازی برای آغاز اردوها فراهم است و مربیان نیز آماده اند. اما مشکل اصلی، حضور تیراندازان در خوابگاه است. ستاد مقابله با کرونا فعالیت آبدارخانه ها و آشپزخانه ها را ممنوع اعلام کرده است و در نتیجه ملی پوشان که از شهرهای مختلف هستند، اگر بخواهند از خوابگاه استفاده کنند، نگران کنند و نشدنی است. گفته می شود احتمالاً اردوها با تأخیر و بعد از برگزاری امتحانات دانشگاه ها برگزار شود.

لیگ فوتبال زنان همچنان در کما

درحالی که مشخص کردن تکلیف ادامه مسابقات نیمه تمام، کوچک ترین وظیفه لیگ ها و فدراسیون ها است، دختران فوتبالیست همچنان با بی توجهی مسئولان در بلا تکلیفی به سر می برند. در پاسخ به این بی توجهی کلاره ناظمی، مسئول برگزاری مسابقات فوتبال زنان، می گوید سازمان لیگ هنوز تصمیمی برای ادامه با لغو مسابقات لیگ برتر و اعلام قهرمان این فصل نگرفته است و درباره اینکه احتمال اعلام قهرمان فصل بدون برگزاری ادامه مسابقات وجود دارد یا خیر نیز از احتمال هر تصمیمی خبر داده و او هم همه چیز را به آینده و جلسه فدراسیون موکول کرده است.

اخبار
کوتاه
ورزش
بانوان

سندرم گیرافتادگی شانه ورزشکاران چیست؟

سندرم گیرافتادگی شانه شایعی بین ورزشکاران است که در آن بورس شانه یا تاندون های گرداننده شانه در هنگام بالا آوردن بازو به صورت عمودی مکرراً دچار گیرافتادگی می شوند و مورد فشار قرار می گیرند. گیرافتادگی شانه ممکن است خیلی دردناک باشد. اولین نتیجه این آسیب ها این است که حرکت دادن شانه دردناک می شود؛ اما احتمال ضعیف شدن قابل توجه عملکرد شانه و پارگی کامل تاندون روتاتور کاف نیز وجود دارد. اولین نشانه گیرافتادگی شانه غالباً صدادادن ساده شانه یا به عبارتی کلیک کردن شانه است. با گذشت زمان این گیر کردن های کوچک به کلیک کردن های دردناکی تبدیل می شوند که تحرک شانه را کم می کنند و در نهایت موجب می شوند که شانه کارایی خود را از دست بدهد. وقتی گیرافتادگی اتفاق می افتد، بورس شانه مکرراً تحت فشار قرار می گیرد و متورم می شود و مشکل بورسیت شانه پیش می آید. پارگی عضلات و تاندون ها نیز از عوارض این آسیب هستند. دردناک بودن یا صدای کلیک دادن شانه هنگامی که دستتان را پشت سر یا کمر خود می برید، احساس درد هنگامی که می خواهید کمربند صندلی اتومبیل را بگیری د یا آن را روی سینه تان بکشید. درد شانه هنگامی که بازوی تان را تا ارتفاع شانه تان بالا می آورید و می خواهید شوت کنید یا وقتی که بازوی تان را بالای سر تان می برید. احساس درد هنگامی که بر روی شانه آسیب دیده دراز می کشید یا ضعف در شانه هنگام بلند کردن اشیاء، همگی نشانه هایی هستند که خبر از این آسیب در شانه شما می دهند. اگر شروع گیرافتادگی شانه شما تدریجی باشد، مهم است که وضعیت بدنی دینامیک و استاتیک شما، قدرت و انعطاف پذیری عضلانی و شکل ستون فقرات تان دقیقاً توسط یک فیزیوتراپیست بررسی شوند تا او بتواند برای درمان و راهنمایی شما به طور مؤثر برنامه ریزی کند.

چند تمرین ساده ورزشی

چند تمرین ساده وجود دارد که می توان انجام داد تا در مدت کوتاه از دردهای شانه راحت شوید. در تمرین پاندول در حالت ایستاده پشت یک صندلی قرار بگیرید و یک دست را بالای صندلی قرار دهید. اجازه دهید دست دیگر تان آویزان باشد و سعی کنید آن را به آرامی و در یک حرکت دایره ای به جلو و عقب تاب دهید. ۵ بار این کار را تکرار کنید و این تمرین را ۲ یا ۳ بار در روز انجام دهید. در تمرین کشش شانه، بایستید و شانه تان را بالا بیاورید به حالت اینکه به موضوعی بی تفاوت هستید یا اطلاعی ندارید. ۵ ثانیه در آن حالت بمانید. سپس استخوان های کتفان را عقب ببرید و به هم نزدیک کنید و برای ۵ ثانیه در این حالت نگه دارید و به همین ترتیب ۱۰ بار این کار را انجام دهید. در چهار چوب در باستید و دستانتان را کمی بالاتر از سر تان بر روی چهار چوب بگذارید. به آرامی به سمت جلو خم شوید تا اینکه کششی را در جلوی شانه های تان احساس کنید. ۵ تا ۲۰ ثانیه در این حالت بمانید و ۳ بار این کار را تکرار کنید.



احتمال از سرگیری
دوباره لو شامپیونه!

تصمیم عجیب یوفا برای شروع مجدد لیگ فرانسه

۰۸

اسپانسر آبی ها
عقب کشید

۰۸

شروع دوباره فوتبال پایه
باشگاه های مشهد از تیر ماه

۱۰

لیگ برتر فوتبال یک هفته
به تعویق افتاد

۰۸

پای حرف های محمد عباس نیا

پیش کسوت داوری استان

باید آکادمی داوری
داشته باشیم

۱۰

بیرانوند مربی اش
را آنفالو کرد!

قرار داد علیرضا بیرانوند با
تیم اتنورپ خیلی ها را دچار
سردرگمی کرده است و خیلی ها
نمی دانند در هفته های باقی مانده
و می تواند برای پرسپولیس بازی
کند یا نه. بر اساس قرارداد که
مرد شماره یک تیم ملی...



با موسیبدان
قضاوت
۲۷

عکس: محسن یوسفیان/اخبار

علم و ورزش