

**خارج از گود**

## پایان کار آزادکاران ایران در روسیه با کسب دو مدال برنز

تیم منتخب کشتی آزاد کشورمان با کسب دو مدال برنز به کار خود در رقابت‌های بین‌المللی کشتی آزاد جام ایوان یاریگین روسیه پایان داد.

به گزارش مهر، رقابت‌های بین‌المللی کشتی آزاد جام ایوان یاریگین روزهای ۴ لغایت ۷ بهمن‌ماه در شهر کراسنویارسک روسیه برگزار شد و برای تیم ایران امیرمحمد یزدانی در وزن ۷۴ کیلوگرم و مرتضی جان محمدزاده در وزن ۱۲۵ کیلوگرم به مدال برنز دست یافتند. نتایج نمایندگان کشورمان در این مسابقات به شرح زیر است:در وزن ۷۴ کیلوگرم؛ امیرمحمد محمد یزدانی در دور نخست با نتیجه ۱۴ بر ۴ مقابل آریاک سات از روسیه به پیروزی رسید. او در دور دوم با نتیجه ۶ بر ۱ از سد تیمیر پیشینمایف از روسیه گذشت. یزدانی در مرحله یک‌چهارم نهایی با نتیجه ۱۱ بر صفر مغلوب ماگومد دبیر گادجیف از روسیه شد و باتوجه‌به حضور این کشتی‌گیر به دیدار فینال، یزدانی به گروه بازنده‌ها رفت. او در این گروه با نتیجه ۷ بر ۴ ایک پطروسیان از روسیه را مغلوب کرد و به دیدار رده‌بندی راه یافت. یزدانی در این دیدار رمضان مراداف از روسیه را با نتیجه ۵ بر ۳ شکست داد و صاحب مدال برنز شد. حسین محمدآقایی دیگر نماینده کشورمان در این وزن در دور نخست با نتیجه ۱۰ بر صفر مغلوب اینالیک شری اف از روسیه شد و باتوجه‌به شکست این کشتی‌گیر، از دور رقابت‌ها کنار رفت.

در وزن ۸۶ کیلوگرم؛ امیررضا سهیلی در دور اول با نتیجه ۹ بر ۵ نتیجه را به دیمیتری زین‌الدین اف از روسیه واگذار کرد و باتوجه‌به شکست حریفش، از دور رقابت‌ها کنار رفت.

در وزن ۹۷ کیلوگرم؛ مهدی جاجیلوئیان پس از استراحت در دور نخست، در دور دوم با نتیجه ۱۲ بر ۷ رمضان شفیق اف از روسیه را مغلوب کرد. او در دور بعد با نتیجه ۵ بر ۴ مغلوب سوسلان ژاگایف از روسیه شد و باتوجه‌به شکست این کشتی‌گیر در مرحله نیمه‌نهایی، نماینده کشورمان حذف شد. در وزن ۱۲۵ کیلوگرم مرتضی جان محمدزاده در کشتی اول با نتیجه ۱۴ بر ۶ خویباش از روسیه را شکست داد. او در کشتی یک‌چهارم با نتیجه ۱۱ بر صفر مغلوب زلیم خان خزریف شد و باتوجه‌به حضور حریفش در دیدار فینال به گروه بازنده‌ها رفت. او در دیدار شانس مجدد با نتیجه ۷ بر ۴ مقابل بالنان تسبیقیوف از روسیه به برتری رسید و به دیدار رده‌بندی راه یافت. جان محمدزاده در این دیدار با نتیجه ۶ بر ۳ شامل موسایف از روسیه را از پیش رو برداشت و به مدال برنز رسید.

## اصفهان آماده میزبانی از رویدادهای بزرگ ورزشی

**گروه ورزش:** استاندار اصفهان گفت: این استان از آمادگی کامل برای میزبانی از رویدادهای بزرگ ورزشی به‌ویژه در رشته فوتبال برخوردار است. مهدی جمالی‌نژاد در حاشیه دیدار با رئیس فدراسیون فوتبال با اشاره به بررسی و توسعه مباحث مرتبط با ورزش و میزبانی اصفهان و رویدادهای مهم ورزشی اظهار کرد:

در این جلسه به اهمیت ارتباط میان ورزش و توریسم ورزشی اشاره شد. او افزود: توسعه گردشگری از منظرهای مختلف فرهنگی، ورزشی و سلامت می‌تواند موجب رونق و توسعه گردشگری داخلی و خارجی شود. استاندار اصفهان تأکید کرد: این امر نه‌تنها بر رشد صنعت توریسم تأثیرگذار خواهد بود، بلکه می‌تواند موجب ایجاد شور و نشاط اجتماعی و شوق در جوانان شود که در نهایت به خانواده‌ها و جامعه تسری پیدا خواهد کرد.

جمالی‌نژاد گفت: استان اصفهان از آمادگی کامل برای میزبانی از رویدادهای بزرگ ورزشی به ویژه در رشته فوتبال برخوردار است. او با اشاره به تأمین زیرساخت‌های لازم برای این رویدادها، همچنین پیگیری ساخت شهرورزش توسط بخش خصوصی اشاره داد:

از قول همکاری رئیس فدراسیون فوتبال در راستای توسعه این رویدادها به میزبانی اصفهان خبر داد. استاندار اصفهان با اشاره به برنامه‌های مدیریت ارشد استان در راستای توسعه گردشگری و به‌بهرداری از عناوین جهانی اصفهان تصریح کرد: هر چه بیشتر بتوان از این عناوین برای ارتقای استان در سطح بین‌المللی بهره برد، اثرات مثبتی به‌همراه خواهد داشت. جمالی‌نژاد گفت: میزبانی اصفهان از رویدادهای بین‌المللی ورزشی می‌تواند استان را در صدر اخبار جهانی قرار دهد و علاوه بر معرفی توانمندی‌های ویژه اصفهان، روزمره گردشگری، موجب حضور گسترده جوانان و اقتشار مختلف جامعه در این رویدادها شود که این امر در نهایت موجب ایجاد شور و نشاط واقعی در جامعه خواهد شد.



www.esfahanemrooz.ir

تلفن ارتباط خوانندگان: ۳۶۲۹۳۷۵۰

## ورزش

دوشنبه ۸ بهمن ۱۴۰۳ ■ **سال بیست و یکم** ■ شماره ۵۰۹۹



**نگاهی به نبرد امروز سبزپوشان اصفهانی با هوادار در تهران**

دوب‌آهن امروز این فرصت را دارد تا به رتبه پنجم جدول صعود کند. گاندوها اگر با اختلاف سه گل هوادار را شکست دهند جای گل هجر – را خواهند گرفت. آن‌ها اکنون ۲۲ امتیازی بوده و با نماینده سیرجان سه امتیاز فاصله دارند. از سوی سیرجان‌سختی امروز این فرصت را دارد تا به رتبه پنجم جدول صعود کند. گاندوها اگر با اختلاف سه گل هوادار را شکست دهند جای گل هجر – را خواهند گرفت. آن‌ها اکنون ۲۲ امتیازی بوده و با نماینده سیرجان سه امتیاز فاصله دارند. از سوی دیگر اذدست‌نخان امتیاز در بازی با هوادار رتبه ششمی آن‌ها را هم به خطر می‌اندازد. حتی تساوی هم برای شاگردان مهدی تاراز خطرناک باشد. برای‌اساس به نظر می‌رسد ذوبی‌ها با تمام توان وارد میدان خواهند شد تا میزبان را از پیشرو و برابردن آن‌ها در چند روز اخیر تمریناتشان را دنبال کرده‌اند تا با آمادگی مطلوب به مصاف حریف تهرانی بروند. اما یکی از نکات قابل‌توجه در اردوی ذوب‌آهن، حضور دو خرید جدید تیم، آرمان رضایی و محمد عباس‌زاده، است. آرمان رضایی که در ابتدای فصل یکی از مهرهای کلیدی استقلال به شمار



اصفهانی امروز

می‌رته، با تغییرات تاکتیکی ایجاد شده در تیم این حضور پیستو موسی‌میانه، نقش کهرنگ‌تری پیدا کرد و در نهایت با توافقی دوطرفه از جمع آبی‌پوشان جدا شد و به ذوب‌آهن پیوست. از سوی دیگر، محمد عباس‌زاده که پیش‌ازاین قراردادش با سانجی مازندران فسخ شده بود، حالا در ذوب‌آهن شریعت‌زاده امید لطفی و همچنین بونفیس کالب میمناما به دنبال نمایش توانایی‌هایش است. این دو بازیکن روز گذشته در تمرین تیم جدید خود حاضر شدند و پس از معرفی رسمی، مورد استقبال هم‌تیمی‌هایشان قرار گرفتند. رضایی و عباس‌زاده نخستین جلسه تمرینی خود را در ذوب‌آهن پشت سر گذاشتند و در روزهای گذشته نیز در تمرینات شرکت کردند تا به هماهنگی بیشتری با سایر بازیکنان دست یابند. حضور این دو مهاجم با تجربه می‌تواند قدرت خط حمله ذوب‌آهن را تقویت کند، اما تصمیم نهایی درباره به بازگیری آن‌ها در بازی روز دوشنبه مقابل هوادار به نظر سرمربی تیم، محمد ربیعی، بستگی دارد. اگر این دو بازیکن بتوانند اعتماد کادر فنی را جلب کنند، احتمالاً شاهد حضورشان در ترکیب ذوب‌آهن

شکست‌ناپذیری برابر سرخ‌پوشان، باید‌اشاره‌داشت که ذوبی‌ها در دور رفت استقلال را هم در تهران با ۳ گل شکست دادند تا برابر دیگر برطرف‌حار پایتخت هم عملکرد درخشانی را از خود به‌جای گذاشته باشند. شاگردان محمد ربیعی تنها یقه پرسپولیس و استقلال را نگرفته‌اند و فراتر از سرخابی‌های پایتخت توانسته‌اند برابر تراکتور و سپاهان که مدعیان اصلی کسب عنوان قهرمانی لیگ بیست و چهارم هستند، قد علم کنند به‌طوری‌که بازی‌خوانی کارنامه ذوب‌آهن نشان می‌دهد که گاندوها در نیم‌فصل نخست، تراکتور را در تبریز شکست دادند و در دربی اصفهان هم موفق شدند برابر سپاهان امتیاز کسب کنند تا در مجموع پنج بازی برابر ۴ گل فوتبال ایران تا پایان هفته شانزدهم، ۹ امتیاز در کارنامه ذوب‌آهن نقش‌بینند و اتفاق مهم خودنمایی عدد صفر در مقابل شمار باخت‌های ذوب‌آهن برابر غول‌ها است. اما در باید به حریف امروز سبزپوشان اصفهانی هم اشاره کرد. تیمی که جدی‌ترین کاندیدای سقوط به لیگ دست یک محسوب می‌شود تنها هشت امتیاز اندوخته دارد. آن‌ها تنها یکبار در فصل جاری طعم برد را چشیده‌اند و ۱۰ شکست در کارنامه این تیم دیده می‌شود. البته جذب یک‌چند بازیکن در روزهای گذشته شاید شرایط هوادار را بهتر دهد. باشگاه هوادار برای بقا در لیگ برتر فعالیت خود را در پنجره زمستانی آغاز کرده و با نظر امید روانخواه در بازار داخلی و خارجی بازیکن جذب کردند. پس از جوزف چمنیس ویلیام، وینگر استرالیایی – نیوزیلندی، حالا این باشگاه متنو میلار استرالیایی را به‌عنوان دومین خرید خارجی تاریخ این باشگاه به خدمت گرفته است. باشگاه هوادار که در چهار سال حضورش در لیگ برتر هیچ بازیکن خارجی‌ای نداشته، در این زمستان یک بازیکن خارجی از استرالیا به خدمت گرفت تا در نیم‌فصل دوم لیگ شکل متفاوتی را از خود نشان بدهد. متنو جنوریج میلار، مدافع راست ۲۸ساله استرالیایی قرارداد خود را با بنفش‌ها به طور رسمی به امضا رساند و این باشگاه از این خرید جدید رونمایی کرد. او این فصل در باشگاه استقلال تاجیکستان عضویت داشت و ۸ بازی هم برای آن‌ها انجام داد و یک گل زد. مکارث استرالیا، سنت میرن اسکاتلند، نیوکاسل جنس یونایتد استرالیا، ساوت ملیون و ملیون سیتی از جمله باشگاه‌هایی است که میلار در آن بازی کرده است. حال در دیدار امروز با ذوب‌آهن باید دید آیا سرمربی هوادار به این بازیکنان تازه‌وارد میدان خواهد داد یا برنامه دیگری در سر دارد

برای این مسابقه حساس خواهیم بود. البته رمان رضایی و محمد عباس‌زاده در شرایطی به ذوب‌آهن پیوستند که پیش از جذب آن‌ها، حمیدرضا طاهر‌خانی هم برای تقویت خط حمله ذوبی‌ها به خدمت گرفته شده بود. همچنین باید اشاره داشت که مرتضی تبریزی، مجید عیاری، سسبحان خاقانی، احمد شریعت‌زاده امید لطفی و همچنین بونفیس کالب میمناما توانایی بازی در پست مهاجم را دارند و باید دید باتوجه‌به ترافیک ایجاد شده، محمد ربیعی با چه آرایشی خط حمله تیمش را چینش می‌کند. و در ۱۴ بازی باقی‌مانده از لیگ بیست و چهارم، چگونه تیمش را روانه میدان خواهد کرد. گاندوها در فصل جاری روزهای پرنوسالی داشته‌اند؛ اما به نظر می‌رسد رفته‌رفته به آرمانی‌ترین فرم خود رسیده‌اند. کسب ۳ بر ۰ و ۳ تساوی در ۷ بازی اخیر در لیگ برتر و جام حذفی نشان از روی فرم بودن ذوب‌آهن دارد. در این میان، آنچه باید مورد تأکید قرار گیرد، عملکرد خوب سفیدو سبزپوشان برابر مدعیان است. در کنار کسب ۲ امتیاز از پرسپولیس در بازی رفت‌وبرگشت و

## تمرینات فانکشنال؛ قدرت، تعادل و کاهش وزن در یک برنامه



تمرینی فانکشنال تنوع زیادی دارد و از یکنواختی جلوگیری می‌کند. این موضوع انگیزه افراد برای ادامه تمرین را افزایش می‌دهد و موجب می‌شود که ورزش به عادتی پایدار تبدیل شود. تمرینات فانکشنال تأثیر مثبتی بر سلامت جسمانی و روانی دارد. بهبود قدرت عضلانی، کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی – عروقی، افزایش تراکم استخوان، بهبود حالت بدنی و کاهش استرس از مزایای دیگر این نوع تمرینات است. بااین‌وجود تمرینات فانکشنال نیز همچون فعالیت‌های بدنی دیگر نیازمند طراحی و نظارت صحیح است. انجام نادرست این حرکات می‌تواند منجر به آسیب‌دیدگی شود و نتایج معکوسی به همراه داشته باشد، به همین دلیل استفاده از راهنمای یک مربی متخصص در مراحل اولیه مهم است. مربیان می‌توانند بر اساس سطح آمادگی جسمانی، اهداف و نیازهای فرد برنامه‌ای مناسب طراحی کنند. در نهایت تمرینات فانکشنال به‌عنوان رویکردی جامع و چندبعدی در ورزش، توانسته است جایگاه ویژه‌ای در میان افراد مختلف پیدا کند. این تمرینات با ترکیب قدرت، تعادل، انعطاف‌پذیری و استقامت در کنار بهبود عملکرد ورزشی کیفیت زندگی روزمره را نیز ارتقا می‌دهد.

**۴ بهبود عملکرد با انجام تمرینات فانکشنال**
امیر بهادر دخیلی، استاد دانشگاه و مربی بدن‌سازی درباره تمرینات فانکشنال می‌گوید: فانکشنال تمریناتی است که با ماهیت کارهای روزمره و تمرینات حرفه‌ای شباهت دارد، به‌عنوان نمونه شکل ایجاد تمرینات مشابه با مهارت‌های گوناگون یک‌رشته ورزشی است. تمرینات فانکشنال بر اساس اصل ویژگی تمرین طراحی می‌شود و به مهارت‌های قابل‌استفاده شباهت پیدا می‌کند. این تمرینات از لحاظ الگوهای حرکتی و گروه‌های عضلانی مشابه تمرینات مورد‌استفاده

در رشته‌های ورزشی است. او می‌افزاید: یکی از ویژگی‌های مهم تمرینات فانکشنال قابل‌استفاده بودن آن برای همه افراد است. ورزشکاران حرفه‌ای و عموم مردم از این نوع تمرینات برای بهبود عملکرد خود استفاده می‌کنند. ممکن است افراد سالمند نیز انجام کارهای روزمره خود دچار مشکلاتی شوند. در این حالت برای فرد تمریناتی به‌منظور بهبود عملکرد و انجام آسان فعالیت‌های روزانه طراحی می‌شود. این کار برای رشته‌های ورزشی نیز انجام می‌شود، به‌عنوان نمونه برای یک والیبالیست تمرینات به‌گونه‌ای طراحی می‌شود که با مهارت‌های این رشته ورزشی شباهت داشته باشد. این امر کارایی و بهره‌وری ورزشی را افزایش می‌دهد.

**۴ فانکشنال به تجهیزاتی نیاز ندارد**

مربی بدن‌سازی تصریح می‌کند: این تمرینات بسته به نوع استفاده تجهیزات گوناگونی را نیاز دارد. اگر تمرینات فانکشنال برای یک شاگرد طراحی می‌شود به تجهیزات کمی که شرایط شنا را شبیه‌سازی کند نیاز دارد، اما در بسیاری از موارد به وسایل و تجهیزات ویژه‌ای نیاز ندارد و با وسایلی همچون کش پلاستیک و پاوربند تمرینات به‌آسانی شبیه‌سازی می‌شود. این کار برای می‌کند؛ به‌طور کلی می‌توان گفت تمرینات فانکشنال به تجهیزات و دستگاه‌های پیشرفته نیاز ندارد و خلایق‌ت مربی ورزشی نیز در این امر نقش مؤثر و مهمی دارد. مربی باید بتواند تمرینات را مطابق با تجهیزات و فضای ورزشی طراحی کند. با رعایت این موارد فرد ورزشکار با عادی از تمرینات فانکشنال بهره‌بسیاری برد.

**۴ تمرینات فانکشنال سن و جنس نمی‌شناسد**
دخیلی عنوان می‌کند: تمرینات فانکشنال برای سنین مختلف و ویژه‌ای طراحی نمی‌شود. این نوع از تمرینات برای

# اصفهان امروز

**ورزش اصفهان**

## شمار بوکسورهای اصفهان سه برابر شد

رئیس هیئت بوکس اصفهان گفت: شمار بوکسورهای این استان در چهار سال اخیر سه برابر شده و به بیش از ۲ هزار و ۵۰۰ نفر رسیده است. مهدی شفیعی در گفت‌وگو با ایرنا افزود: تا پایان سال ۱۴۰۲ بالغ بر ۲ هزار و ۵۰۰ بیمه شده ورزشی در رشته بوکس در استان اصفهان فعال بودند. درحالی‌که در سال ۱۳۹۹ این رقم حدود ۷۸۰ نفر بود.

او اضافه کرد: برگزاری دوره‌های آموزشی و استعدیابی در سال‌های اخیر در استان اصفهان بیش از گذشته جدی گرفته شد و بر همین اساس شمار بوکسورها به طور قابل‌ملاحظه‌ای افزایش یافت. رئیس هیئت بوکس اصفهان ادامه داد: این استان در رده‌های سنی پایه بوکس وضعیت مناسبی دارد و شمار علاقه‌مندان کم‌سن‌وسال به این رشته بیشتر شده است تا جایی که در رقابت‌های کشوری نیز عملکرد بسیار خوبی دارند. شفیعی با اشاره به قهرمانی اصفهان در مسابقات بوکس قهرمانی و انتخابی تیم ملی نونهالان کشور خاطرنشان کرد: تیم بوکس استان اصفهان در این رقابت‌ها که هفته اول بهمن امسال به میزبانی اهواز برگزار شد چهار مدال طلا و یک مدال برنز به دست آورد، او با بیان اینکه حضور ۱۴۳ بوکسور از همه استان‌ها سبب رقابتی جذاب و سخت بین تیم‌ها شده بود، افزود: علی‌خاندادی، ابوالفضل زرگری، پارسا هارون‌الرشیدی و امیر محمد آقایی از اصفهان در این رقابت‌ها قهرمان شدند و امیرعلی قیاسوند دیگر عضو تیم ما به مدال برنز دست‌یافت. رئیس هیئت بوکس اصفهان تصریح کرد: شهرام منصف و علیرضا محمدی به‌عنوان مربی هدایت تیم منتخب نونهالان بوکسور اصفهان را برعهده داشتند و مرتضی صفایی از این دیار نیز به‌عنوان داور در رقابت‌های مذکور حضور یافت.

## اولین حضور رسمی داوران زن در اتاق VAR

بهاره سیفی با تصمیم کمیته داوران فدراسیون فوتبال به‌عنوان کمک‌داور ویدئویی بازی سپاهان اصفهان و خیبر خرم‌آباد را قضاوت کردند.

علاوه بر بهاره سیفی، کمیته داوران فدراسیون فوتبال از دو داورزن دیگر نیز در بخش داوران اتاق VAR برای بازی‌های هفته فهدم لیگ برتر فوتبال مردان استفاده کرده است که اتنا لشتنی برای دیدار تیم‌های فوتبال هوادار و ذوب‌آهن و مهناز زکائی برای جدال تیم‌های فوتبال نساجی و آلومینیوم‌انتخاب شده‌اند تا سه داور زن مسابقات لیگ برتر فوتبال مردان را البته در محفظه شیشه‌ای قضاوت کنند. این اولین حضور رسمی داوران زن در اتاق وی‌ای‌آر مسابقات لیگ برتری در فوتبال مردان ایران است. پیش‌ازاین مهسا قربانی در اتاق وی‌ای‌آر بازی تیم‌های فوتبال سپاهان اصفهان و مس رفسنجان در چارچوب فینال رقابت‌های جام حذفی فصل گذشته به‌عنوان کمک‌داور ویدئویی حضور داشت و بالاخره با تصمیم کمیته داوران، بنای داوران زن به سطح اول فوتبال مردان کشورمان باز شد.

## دعوت از هفت رکابزن اصفهانی به اردوی تیم ملی نوجوانان

هفت دوچرخه‌سوار اصفهانی به اردوی تیم ملی نوجوانان دعوت شدند. بر اساس اعلام فدراسیون دوچرخه‌سواری، پوریا حکیمی‌فر، آرژا بوغوسیان، متین قزوینی، پوریا زمانی، محمدمهدی آقایی، محمدحسین رویگری و دانیال ضیایی از اصفهان به این اردو دعوت شدند. این اردوی از ۸ بهمن در تهران آغاز و ورزشکاران برتر در پایان برای حضور در تیم ملی انتخاب می‌شوند.

## پیروزی گیتی‌پسند و شکست سپاهان نوین در اصفها

تیم‌های هندبال سپاهان نوین و گیتی‌پسند در هفته یازدهم لیگ برتر به ترتیب شکست‌خورده و به پیروزی دست پیدا کردند.

به گزارش سلاسونما، هفته یازدهم لیگ برتر هندبال پیگیری شد که تیم سپاهان نوین اصفهان در سالن ۲۵ آبان میزبان تیم آلومینیوم ارک بود. سپاهان نوین در نیمه نخست عملکرد خوبی داشت و با نتیجه ۱۴ بر ۱۳ در پیروزی رسید؛ در نیمه دوم، اما نماینده ارک به‌خوبی جبران کرد و بازی با پیروزی ۲۱ بر ۲۰ آلومینیوم به پایان رسید.

گیتی‌پسند نیز در سالن سجادی میزبان زغال‌سنگ طیس بود که در نیمه نخست با نتیجه ۱۷ بر ۱۵ به برتری دست‌یافت؛ شاگردان کیوان صدیقی در نیمه دوم اختلاف را بیشتر کرده و در پایان با نتیجه ۴۰ بر ۲۲ زغال‌سنگ را با شکست بدرقه کردند. به‌این‌ترتیب در جدول رده‌بندی لیگ برتر آلومینیوم ارک ۴ امتیازی و گیتی‌پسند ۱۰ شد. زغال‌سنگ طیس است ۷ امتیازی و سپاهان نوین ۷ امتیازی باقی ماندند. هفته دوازدهم لیگ برتر هندبال روز پنج‌شنبه ۱۱ بهمن‌ماه برگزار خواهد شد و تیم سپاهان نوین هم‌ان تفت و گاز جیساران و گیتی‌پسند هم‌مان نیروی زمینی کارون خواهند بود.