

مجوز شروع تمرینات و مسابقات لیگ برتر فوتبال ایران در حالی صادر شد که هنوز تیم‌های سپاهان، تراکتور، استقلال، شهر خودرو، فولاد و حتی صنعت نفت برای کسب سهمیه لیگ قهرمانان با هم خواهند جنگید. با مرور بازی‌های مدعیان، به نظر می‌رسد شانس قهرمانی پرسپولیس بیشتر از سایر تیم‌هاست و بقیه مدعیان باید برای کسب سهمیه بجنگند. تیم فوتبال پرسپولیس با قرعه مناسب‌تری نسبت به دیگر مدعیان کار را آغاز خواهد کرد. سرخ‌ها در هفته اول از سرگیری مسابقات باید با پیکان قهرجودی در شهرقدس مسابقه بدهند و سپس برابر شاهین قرار بگیرند. این ۲ تیم نتایج خوبی کسب نکرده‌اند، اما با توجه به اینکه برای فرار از سقوط می‌جنگند، تیم‌های خطرناکی...



درباره روزی که تیم قدیمی مشهد با قانون عجیب فدراسیون سقوط کرد

وقتی نکونام هم به داد مشکلی‌ها نرسید!



بازیکنان پرسپولیس نباید خود را قهرمان بدانند

در حق ما ظلم شد تا از صدر فاصله بگیریم!
قلعه‌نویی: سپاهان مشابه شرایط چند فصل اخیر میلان و منچستر را داشت

دیباقت و میلیچ به دنبال مجوز ورود به ایران

بازگشایی سالن‌های شهرداری در انتظار تصمیم ستاد کرونا

اسکوچیچ هفته آینده در ایران است



استارت شهر خودرو از جاده قوچان

فوتسالیست‌های مشهدی به خط شدند

زمان آغاز تمرینات و برگزاری پلی آف لیگ برتر بانوان اعلام شد

نیز درباره شرایط برگزاری مسابقات گفت: طبق قرار داده شد، حتی یک خط نیز از وضعیت لیگ بانوان و تصمیماتی که گرفته شد، آورده نشده است. ۴۴ روز تا روز بازی برگشت با این حال شهرزاد نصیری در پایان این جلسه از تعیین تکلیف پلی آف بانوان خبر داد. او تأکید کرد: در جلسه روز گذشته با تأیید رئیس سازمان لیگ از ۱۷ خردادماه با رعایت پروتکل بهداشتی و آیین‌نامه تمرینات فوتسالیست‌ها آغاز می‌شود و تیم‌ها می‌توانند خود را برای حضور در پلی آف آماده کنند. نصیری ادامه داد: مسابقه دور برگشت در ۱۳ تیرماه برگزار خواهد شد. با فاصله ۳ روز نیز فینال برگزار خواهد شد، به این شکل که ۲۰ تیرماه دیدار رفت فینال برگزار خواهد شد و دیدارهای رده‌بندی و برگشت فینال نیز ۲۷ تیرماه برگزار می‌شود.

مژده رنگیان
m.rangian@shahraranews.ir

دختران فوتسالیست، تیم‌ها برای تعیین تکلیف قهرمان فصل به میدان خواهند رفت. بالاخره فدراسیون برای برگزاری ۲ فینال لیگ برتر فوتبال آقایان و بانوان و شروع فصل آینده تصمیم به برگزاری جلسه گرفت. به همین دلیل روز گذشته دبیرکل فدراسیون فوتبال با اعضای هیئت‌رئیس سازمان لیگ فوتسال، کمیته فوتسال، کمیته فنی و توسعه فوتسال و فوتبال ساحلی و کادر فنی تیم ملی فوتسال بزرگسالان نشست مشترک برگزار کرد؛ البته در بین تمامی این اسامی، گویا بانوان تنها یک نماینده آن هم شهرزاد نصیری، مسئول برگزاری مسابقات لیگ بانوان، را داشته و موضوعات جلسه چندان به بحث بانوان نپرداخته است، به طوری که در گزارش خبری که بر خروجی سایت این فدراسیون

زن شماره یک اتومبیل‌رانی در ایران با اهدای اولین کلاهکاسکت خود در مسابقات سرعت، نام خود را در موزه ورزش ایران ثبت کرد. لاله صدیق، اتومبیل‌رانی حرفه‌ای را سال ۱۳۷۶ با اتومبیل شماره ۱۰۰ آغاز کرد، زمانی که این رشته فقط در اختیار مردان بود و او توانست بعد از انقلاب اسلامی ایران اولین بانویی باشد که در مسابقه اتومبیل‌رانی مشترک با آقایان به رقابت پرداخت. لاله صدیق قهرمان اتومبیل‌رانی «ریس» که با لقب

اولین بانوی قهرمان رالی در موزه ورزش ماندگار شد



شوماخر ایرانی شناخته می‌شود روز گذشته اظهار کرد: اولین کلاهکاسکت حضور در مسابقات سرعت و لباسی را که با آن در مسابقات رالی خاورمیانه شرکت کرده بودم، به این موزه اهدا کردم. ورزشکاران برای دستیابی به مدال‌های رنگی نهایت تلاششان را انجام می‌دهند، ولی آنچه در ورزشکاران شور و شوق و انرژی را به وجود می‌آورد، حمایت روحی‌روانی از جانب مردم برای قهرمانان است.

چگونه بعد از وقفه طولانی دوباره ورزش را شروع کنیم؟

مدت‌ها پیش برنامه منظم ورزشی داشتید و خوب پیش می‌رفتید، اما ناگهان برنامه‌ها به هم ریخت و برنامه روتین ورزشی‌تان متوقف شد و حالا بازگشایی مجدد باشگاه‌های ورزشی می‌توانیم دوباره به روال گذشته خود بازگردیم. برگشتن به ورزش و تحرک ممکن است مأموس‌کننده باشد، به ویژه اگر به یاد بیاورید که قبلاً چقدر سالم بودید، ولی به جای ماندن در گذشته، روی حالتان تمرکز کنید.

● وقفه با تمرینات پراکنده برخی در زمان دوری از ورزش، تمرینات مختصری انجام داده‌اند، در این صورت آمادگی بدن را در سطح نسبتاً خوبی حفظ کرده‌اند. برای شروع، مقدار وزنه‌های خود را در مقایسه با قبل، حدود ۲۰ تا ۳۰ درصد کاهش دهید.

● وقفه طولانی و بدون ورزش در مقابل عده‌ای دیگر به طور کامل از تمرین دور بوده‌اند. بدن دچار افت شده و زمان بیشتری برای بازگشت به آمادگی مطلوب نیاز دارد. برای یک تا دو هفته از تمرین سنگین اجتناب کنید و وزنه‌هایی معادل ۵۰ تا ۶۰ درصد مقدار باری را که در گذشته جابه‌جایی کرده‌اید، استفاده کنید. پس از ۲ هفته به سطح پیشین خود بازگردید.

● حدوداً ۴ تا ۸ هفته زمان لازم است تا به قدرت گذشته برگردد. در شروع ۱۰ تا ۱۵ دقیقه تمرین کنید، کمی آب بنوشید و مجدداً ۵ تا ۱۰ دقیقه تمرین کنید. دستاوردهای قدرتی برای برگشت مجدد، کمی بیشتر از دستاوردهای کاردی به زمان نیاز دارند.

در مورد تعداد دفعات تمرین، با تمرین متوسط کاردیو، ۳ روز در هفته شروع کنید و بین جلسات حداقل یک روز فاصله بگذارید. تمرین قدرتی را ۲ بار در هفته انجام دهید و اجازه دهید عضلاتتان ۲ روز ریکاوری داشته باشند. استراحت، بخشی از برنامه ورزشی‌تان است، چه مبتدی باشید و چه متوسط و چه پیشرفته. بعد از چند هفته می‌توانید یک جلسه کاردیو و یک جلسه قدرتی به برنامه‌تان اضافه کنید.

بانوان والیبالیست برای اولین بار در انتظار مربی خارجی

تیم ملی والیبالیست بانوان به دنبال جذب مربی خارجی است. در سال‌های گذشته تیم ملی والیبالیست بانوان نتوانسته است پیشرفت درخور توجهی داشته باشد. آخرین بار تیم ملی والیبالیست بانوان در سال ۱۳۴۸ به خارج از کشور اعزام شد. حالا مشاور امور بانوان رئیس فدراسیون والیبالیست تلاش فدراسیون برای جذب مربی خارجی خبر می‌دهد و در این باره از چهارم‌هایی همچون خولیو و لاسکو مشورت می‌گیرد و کارنامه‌های چند گزینه نیز دریافت شده و در حال بررسی است. البته نکته مهم این است که بهترین مربیان تیم‌های بانوان جهان، معمولاً مردان هستند؛ اما چون فدراسیون والیبالیست به دنبال یک مربی زن با تجربه است که از نظر شرایط فرهنگی ایران نیز مشکلی برای همکاری با تیم ملی بانوان نداشته باشد، به همین دلیل گزینه‌ها محدود خواهد بود.

دورهمی قهرمانان دوومیدانی با آقای رئیس

بانوان دوومیدانی کار و مربیان با سرپرست و نایب‌رئیس فدراسیون به گفت‌وگو نشستند. در این نشست هم‌اندیشی جمعی از قهرمانان و رکوردداران همچون لیلا ابراهیمی، مریم طوسی، سپیده توکلی، الناز کمبانی و الهام کاکلی حضور داشتند که سر حضور این چهره‌ها در تدریس دوره‌های آموزشی و مربیگری و پایگاه‌های تمرینی تأکید شد.

همین امروز تبلیغات خود را شروع کنید

مشهد - خیابان دانشگاه - نبش دانشگاه ۱ - روزنامه شهرآرا - طبقه دوم

۳۷۲۸۸۸۸۱ - ۰۵۱ داخلی ۵۲۷ agahi.shahraranews@gmail.com



روزنامه شهر آرا و زدنگی

