



۷۰۰
اشنبه

SHAHRRARNEWS.IR
07
18 خرداد ۱۳۹۹ | ۱۵ شوال ۱۴۴۱ | 06 20

گزارش روز

پای وزارت

به انتخاب ویلموتس باز شد!

هر روز که از رفتن کارلوس کی‌روش می‌گذرد، مصائب نیمکت تیم ملی عمیق‌تر و عجیب‌تر می‌شود. مرد پرتغالی انگار این صندلی را طلسم کرد و رفت! بعد از آنکه کی‌روش با بی‌مهری تمام ایران را ترک کرد، در یک فرایند چندماهه، سرانجام بسان هدایت تیم ملی به مارک ویلموتسی سپرده شد که مهدی تاج از نجات او اظهار شرمندگی کرده بود. هر چند بعدها مشخص شد این انتخاب به پیشنهاد وزارت ورزش بوده است و رئیس سابق فدراسیون فوتبال کشورمان چند روز پیش صراحتاً اعلام کرد طی نامه‌ای که از طرف انجمن فرهنگی ایران و هلند به وزارت ورزش نوشته شده بود، آقای وزیر پارافی با مضمون «جهت بررسی و بهره‌برداری لازم این کار انجام شود» داشته‌اند. مهدی تاج همچنین مدعی شده بود در این نامه گزینه‌های دیگری چون لوپتگی...

۰۸



مدارس فوتبال زیر تیغ کرونا

شیوع ویروس مرگ‌بار، فعالیت تابستانه آکادمی‌های ورزشی را با چالش‌هایی جدی روبه‌رو کرده است

۱۰

تغییر اساسنامه
به سود فوتبالی‌ها؟

۰۹

سرآسیایی: تابع دستورات
سازمان لیگ هستیم

۰۸

گل محمدی: مخالف رفتن
بیرانوند هستیم!

۰۸

سیدعباسی: کرونا نبود
فقط سرما خورده بودم

۱۰



گل گهر دومین حریف
تدارکاتی سرخ‌ها

۰۸

ستاره‌های ناکام!

گزارش اسکای به مناسبت
شب‌ی که قرار بود فینال
چمپیونزلیگ برگزار شود

دیشب باید فینال مسابقات لیگ قهرمانان اروپا در فصل ۲۰۱۹-۲۰ برگزار می‌شد؛ اتفاقی که به واسطه شیوع ویروس کرونا و تعطیلی رقابت‌های فوتبال، فعلاً در وضعیت گنگی قرار دارد...

۰۸

چگونه وزنه مناسب برای بدن‌سازی را انتخاب کنیم؟

را تمرین می‌دهند و معمولاً با حرکات چندمفصلی شروع می‌کنند. در این حالت، حجم تمرین بیشتر است؛ یعنی تمرین ۳ تا ۴ ست فعال از تمرینات متنوع و زمان استراحت کوتاه‌تر و در حدود ۶۰ ثانیه برای گروه‌های عضلانی کوچک و ۹۰ ثانیه برای گروه‌های عضلانی بزرگ است.

● وزنه مناسب تمرین با هدف استقامت عضلانی شما می‌تواند با شدت کمتری تمرین کنید تا مکانیسمی در عضله ایجاد شود که از نظر هوازی کارآمدتر باشد، بدون افزایش سایز عضله. در این حالت عضله می‌تواند تکرارهای زیادی را در زمان‌های طولانی بدون خستگی و از یافتن انجام دهد. تمرکز روی استقامت عضلانی یعنی انتخاب وزنه‌ای که بتوانید با آن ۱۵ تا ۲۰ تکرار انجام دهید. وزنی که عضلاتتان را به کار می‌گیرد، آن قدر زیاد نیست که قدرت آن‌ها را به ماکسیمم برساند، زیرا بیشتر فیبرهای عضلانی انقباض در گیر می‌شوند تا فیبرهای عضلانی تند انقباض. این فیبرها برای فعالیت‌های طولانی‌تر به کار گرفته شده و از نظر سایز رشد چندانی ندارند.

فعال می‌شوند. این تمرین چندمفصلی، توده‌های عضلانی بیشتری را نیز درگیر می‌کند و برای همین به شما این امکان را می‌دهد که وزنه‌های سنگین‌تری بزنید. فیبرهای عضلانی اصلی به کار گرفته شده، فیبرهای عضلانی تند انقباض نامیده می‌شوند؛ این فیبرهای عضلانی آن‌ها هستند که بیشتر مستعد بزرگ‌تر و قوی‌تر شدن در واکنش به تمرینات مقاومتی هستند. اما نسبتاً خیلی زود رمل خود را از دست می‌دهند و به همین علت است که شما نمی‌توانید وزنه خیلی سنگین را دفعات زیادی بزنید. دوره‌های استراحت بین ست‌ها برای تمرین‌های اصلی نسبتاً طولانی و ۳ تا ۵ دقیقه است.

● وزنه مناسب با هدف افزایش سایز عضلات هر چند افرادی که برای افزایش قدرت تمرین می‌کنند هم افزایش سایر عضلاتی دارند، اما رویکرد نسبتاً متفاوتی برای تعیین مقدار وزنه دارند. در این مورد، انتخاب وزنه‌ای که بتوانند ۸ تا ۱۲ تکرار با آن داشته باشند، بیشترین رشد عضلانی را دربر خواهد داشت. بدن‌سازها فیبرهای عضلانی تند انقباض

انتخاب وزنه مناسب برای وزنه‌زدن تصادفی نیست. در این مطلب گفته می‌شود وزنه مناسب تمرینات را چطور انتخاب کنید تا پیشرفت خوب و سریعی داشته باشید. تمرین قدرتی یعنی انتخاب وزنه‌هایی که به شما اجازه می‌دهند تکرارهایی در طیف ۶ تا ۱۲ داشته باشید. تمرین عضله‌سازی یعنی انتخاب وزنه‌هایی که به شما اجازه می‌دهند تکرارهایی در طیف ۸ تا ۱۲ داشته باشید. تمرین برای افزایش استقامت عضلانی یعنی انتخاب وزنه‌هایی که به شما اجازه می‌دهند تکرارهایی در طیف ۱۲ تا ۱۵ داشته باشید. تمرین برای افزایش استقامت عضلانی یعنی انتخاب وزنه‌هایی که به شما اجازه می‌دهند تکرارهایی در طیف ۱۲ تا ۱۵ داشته باشید. تمرین برای افزایش استقامت عضلانی یعنی انتخاب وزنه‌هایی که به شما اجازه می‌دهند تکرارهایی در طیف ۱۲ تا ۱۵ داشته باشید. تمرین برای افزایش استقامت عضلانی یعنی انتخاب وزنه‌هایی که به شما اجازه می‌دهند تکرارهایی در طیف ۱۲ تا ۱۵ داشته باشید.

این برای نخستین بار است که یک تیم مشهدی مجوز حضور در جام باشگاه‌های آسیای هندبال بانوان را کسب کرده است. پیش‌ازین تنها یک‌بار تیم ثامن الحجج سبزوار جواز حضور در آسیا را به دست آورده بود، اما هیچ‌گاه اعزام نشد. همین موضوع ارزش حضور استادساز در این رقابت‌ها را بیش از پیش می‌کند؛ اما شیوع ویروس همه برنامه‌ها را نقش بر آب کرد و حتی ممکن است حسرت مشهدی‌ها برای حضور در آسیا ادامه پیدا کند و استادساز قید جام باشگاه‌ها را بزند. نشمین شافعیان فصل گذشته هدایت تیم مشهدی با حضور ستارگان و بهترین‌های ایران را بر عهده داشت، مربی باتجربه و باکارنامه‌ای که بر از قهرمانی‌های مختلف است و در ۳ دوره اخیر جام باشگاه‌های آسیا، او توانسته است با تیم‌های سهندج و لارستان در رقابت‌های آسیایی حاضر شود و نسبت به هر مربی ایرانی دیگر در این راه تجربه‌تر است. شافعیان در نخستین دوره با تیم سهندج به مقام پنجم رسید. در ۲ دوره بعد نیز با تیم شهید چمران لارستان مقام‌های چهارم و ششم را کسب کرد و حالا باید دید او می‌تواند رکورد چهارمی خود را یک پله ارتقا دهد و مشهدی‌ها را به سکوی سوم برساند یا خیر. قزاقستان یکی از مدعیان قهرمانی است و از تیم‌های باشگاهی قدرتمندی بهره‌مند است و در این دوره نیز با ۳ تیم حضور خواهد داشت. آن‌ها در پنجمین قهرمانی آسیا از امتیاز میزبانی نیز استفاده می‌کنند و همین موضوع کار را برای تیم‌های ایرانی سخت می‌کند.

حضور استادساز در جام باشگاه‌های آسیا، ۹۹ درصد!

با وجود اعلام زمان و مکان رقابت‌ها

تکلیف تیم مشهدی هنوز مشخص نیست

مژده رنگیان
m.rangian@shahrarnews.ir

با اعلام کنفدراسیون هندبال آسیا، مسابقات قهرمانی جام باشگاه‌های هندبال بانوان از ۱۶ تا ۲۴ آبان ماه ۹۹ برگزار می‌شود. کنفدراسیون هندبال آسیا در بیانیه‌ای تاریخ رقابت‌های هندبال باشگاه‌های زنان آسیا را اعلام کرد و قرار شد پنجمین دوره رقابت‌های هندبال قهرمانی جام باشگاه‌های بانوان آسیا از تاریخ ۱۶ تا ۲۴ آبان ماه برگزار شود و تیم‌های استادساز، مشهد و شهید شاملی کازرون به عنوان نمایندگان ایران در این رقابت‌ها شرکت کنند. شهر آلماتی قزاقستان نیز به عنوان میزبان قهرمانی باشگاه‌های بانوان آسیا مشخص شده است و تیم‌های ایرانی باید خود را برای حضور در این کشور آماده کنند. ● در انتظار تضمین

پیش‌ازاین براساس اعلام فدراسیون جهانی، قرار بود این مسابقات ۶ شهریورماه به میزبانی قزاقستان برگزار شود. از اول اسفندماه حتی بازیکنان منتظر شروع تمرینات و اردوهای آسیایی بودند؛ اما شیوع سراسری ویروس، تمام برنامه‌های ورزشی را به حالت تعلیق درآورد و اماکن ورزشی تعطیل شدند. بسیاری از رقابت‌ها حتی میدان بزرگ المپیک نیز لغو شد، اما حالا با گذشت چندین ماه از شروع ویروس در جهان به مرور زمان جایگزین برای دیدارهای معوقه اعلام می‌شود، اما چیزی که ورزشکاران و مربیان را نگران می‌کند، نامعتبر بودن زمان مشخص شده و نداشتن تضمین برای برگزاری صددردصدی این مسابقات در تاریخ‌های تعیین‌شده است.

علیرضا پاکدل، رئیس فدراسیون هندبال، پس از اعلام این خبر اظهار کرد تاکنون هیچ کدام از باشگاه‌های مشهد و کازرون به‌طور رسمی آمادگی خود را به فدراسیون برای شرکت در مسابقات آسیایی اعلام نکرده‌اند و نامه‌ای از آن‌ها به دست ما نرسیده است. ● ۹۹ درصد در آسیا حاضر می‌شویم

در همین خصوص فوزیه صادق‌زاده، مدیرفنی تیم دختران استادساز، اظهار کرد: صرف اعلام تاریخ برگزاری مسابقات برای ما مهم نیست، زیرا از این تاریخ‌ها در این چند ماه زیاد مشخص شده و دوباره لغو شده‌اند؛ به همین خاطر براساس اعلام این زمان هنوز نمی‌توانیم تصمیمی بگیریم.

او ادامه می‌دهد: همچنان ستاد مقابله با کرونا و وزارت

حکم دبیری فدراسیون برای بانوی ملی‌پوش

یک ملی‌پوش اسبق بسکتبال بانوان به عنوان سرپرست دبیری فدراسیون بسکتبال انتخاب شد. رامین طباطبایی، رئیس فدراسیون بسکتبال، با لحاظ کردن یازدنشستگی مسعود عمار، دبیر این فدراسیون، ششمین کلاهی را به عنوان جایگزین وی و سرپرست دبیری معرفی کرد. کلاهی دارای مدرک دکترای تربیت‌بدنی در رشته مدیریت ورزشی است. وی از قهرمانان اسبق تیم ملی بزرگسالان، عضو هیئت علمی دانشگاه، رئیس هیئت بسکتبال تهران و سرپرست تیم ملی بسکتبال زنان است. در حکمی از سوی رئیس فدراسیون از او خواسته شده است فرایندهای توسعه ورزش همگانی و قهرمانی را که از عهده وظایف عنوان دبیری است، اجرا کند.

اولین حضور بانوان کبدی در بازی‌های ساحلی

برای نخستین بار زنان کبدی کار ایران به بازی‌های ساحلی آسیا که مهرماه به میزبانی چین برگزار خواهد شد، اعزام می‌شوند. رئیس فدراسیون کبدی با تأیید این خبر گفته است: اگر شرایط فراهم شود، انتخابی تیم ملی را در تیرماه برگزار می‌کنیم. دست کم ۶ نفر از تیم زنان و ۶ نفر از تیم مردان راهی این بازی‌ها خواهند شد. درواقع زنان برای نخستین بار در بازی‌های ساحلی آسیا شرکت می‌کنند. این رقابت‌ها در مهرماه برپا می‌شود و وقت زیادی برای آماده کردن ورزشکاران داریم. کبدی رشته‌ای پربرخورد است و آخرین رشته‌ای باید باشد که شروع فعالیت آن را اعلام کنند؛ زیرا رشته‌های دیگر انفرادی و کم‌خطرتر هستند.

هندها میزبان دختران فوتبالیست آسیا

کنفدراسیون فوتبال آسیا حق میزبانی فینال بانوان آسیا در سال ۲۰۲۲ را به هند داد. این تصمیم در کمیته فوتبال زنان AFC گرفته شد؛ اما مکان‌های برگزاری مسابقات هنوز نهایی نشده است. دبیر فدراسیون فوتبال هند با تشکر از اقدام کنفدراسیون فوتبال آسیا اعلام کرد این میزبانی نقش مهمی در پیشرفت فوتبال زنان این کشور خواهد داشت.