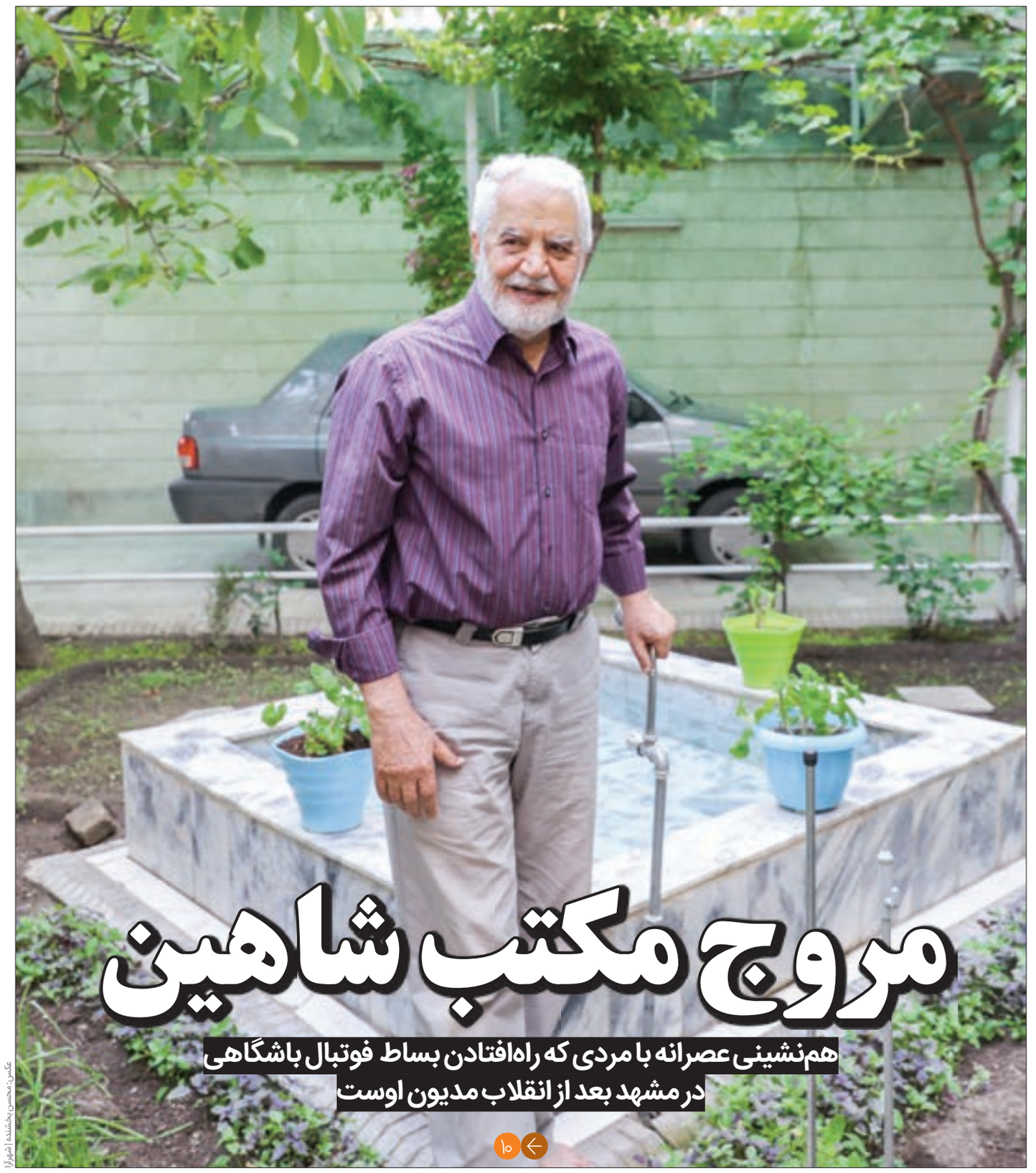
شهرآرا
ورزشی
۷۰۳
۴شنبه
SHAHRARANEWS.IR
10
06 20
۲۱ خرداد ۱۳۹۹ | ۱۸ شوال ۱۴۴۱

گزارش روز

## هم‌مطلع؛ هم‌مستقل

دوشنبه‌شب برنامه «فوتبال برتر» با حضور مهدی تاج پس از مدت‌ها پربیننده و البته جذاب شده بود؛ جایی که رئیس فدراسیون سابق بعد از ماه‌ها انتقاد درباره ماجرای قرارداد ویلموتس سرانجام به یک برنامه زنده پرطرفدار ورزشی آمد تا در مقابل میثاقی دوئل جذابی را رقم بزنند، دوئلی که به شیوه برنامه ۹۰ دیالوگ‌های جذابی هم داشت؛ ازجایی که تاج به میثاقی طعنه زد که نمی‌تواند مثل فردوسی‌پور شود، چون هم مطلع بود و هم مستقل تا آنجاکه میثاقی به تاج گفت عادت به انتقاد ندارد، چون با کمک برخی رسانه‌ها همیشه یک سپر دفاعی برای خود در فدراسیون داشته که کسی نمی‌توانسته است از او انتقاد کند. جدال این دو که تا ساعت یک بامداد طول کشید، آن‌گونه که پیش‌بینی می‌شد، بازتاب زیادی در فضای مجازی داشت...

۰۸



# مروج مکتب شاهین

## هم‌نشینی عصرانه با مردی که راه‌افتادن بساط فوتبال باشگاهی در مشهد بعد از انقلاب مدیون اوست

۱۰

عکس: محسن بخشنده | شهرآرا

## ۲ عملیات غیرممکن!

حفظ بیرانوند، جذب نیازمند
مأموریت‌های سختی که پیش‌روی فنایی است

۰۸

## رونمایی مجازی از بازوبند پهلوانی تختی در موزه رضوی

۱۰

## سرمربی سابق تیم ملی فوتبال درگذشت

۰۸

## بشار رسن امروز به ایران می‌آید

۰۸

## توزیع اقلام معیشتی برای ورزشکاران جانباز و معلول

۱۰

توضیح مربی ایتالیایی شهرخودرو درباره علت نیامدنش به ایران

## باشگاه باید بلیت برگشتم را بگیرد

۱۰

علم و ورزش

# ورزش زنان در پیچ تصمیم‌گیری

## نگاهی به اعتراض‌ها و حمایت‌هایی که حضور بانوان در ورزش زورخانه‌ای به دنبال داشت

گزارش

بانوان ورزشکار رشته‌های زورخانه‌ای چندسالی است که مصرانه خواهان فعالیت در این رشته هستند و بنا بر اظهارات رئیس فدراسیون، اکثرا این بانوان نیز از اعضای خانواده ورزشکاران رشته زورخانه هستند.

ورزش بانوان در سال‌های گذشته همیشه در انتظار اجازه و رخصت مردان بوده است، رشته‌هایی همچون کشتی، موتورسواری و بیلیارد تنها دوسه سال است که توانسته‌اند از مرزهای جنسیتی عبور کنند و بانوان علاقه‌مند بدون نگرانی و به‌صورت علنی به فعالیت بپردازند. حالا نیز تغییرات به رشته ورزش‌های زورخانه‌ای و باستانی رسیده و اراده‌ای برای حضور بانوان در این رشته ایجاد شده است.

باوجود اینکه آمار دقیقی از بانوان باستانی‌کار وجود ندارد، سال‌هاست که دختران علاقه‌مند به این رشته کهن ایرانی در سایه و سکوت در تلاش برای پرداختن به این رشته ورزشی بوده‌اند. اعتراض‌ها به حضور زنان در این رشته به دهه ۸۰ بازمی‌گردد و همچنان ادامه دارد و گاهی واکنش‌ها به وجود این ورزشکاران شدیدتر از قبل می‌شود؛ به‌طوری که در این مدت ممانعت‌های شدیدی برای ورود بانوان به گودهای زورخانه صورت گرفته است.

گفته می‌شود تنها راه پیش‌روی ایران برای جهانی کردن این رشته ورزشی، صدور مجوز فعالیت بانوان در ورزش باستانی است؛ چالشی که فدراسیون ایران نیز بنا دارد آن را حل کند، اما این تصمیم هرگز باب میل برخی پیش‌کسوتان یا شخصیت‌های دیگر نیست.

### جنجال از کجا شروع شد؟

داستان جنجالی این‌روزها به مصاحبه چندی پیش رئیس فدراسیون ورزش‌های زورخانه‌ای برمی‌گردد که بعد از یک هفته واکنش شدیدی را به‌همراه داشت.

گروهی که در بیانیه خود را ورزشکار، پیش‌کسوت، مرشد، جانباز، نماینده نیروهای مسلح و جامعه طلاب معرفی کردند، نسبت به تصمیمات فدراسیون ورزش‌های زورخانه‌ای واکنش نشان دادند. در بخشی از بیانیه آمده بود که «قدمت و اصالت این ورزش در طی قرن‌های متمادی متکی به حضور پهلوانان و مردان راستین عرصه مردانگی و فتوت و جوانمردی بوده و هیچ‌گونه سابقه‌ای از حضور بانوان مطلقا وجود ندارد و انجام این امر ابداعی مذموم و مردود و باعث ایجاد لکه ننگ عظیمی در کارنامه شما خواهد بود». تعدادی از این افراد که کمتر از ۵۰ نفر بودند، ۲ روز پیش دقیقا در روز ملی ورزش زورخانه‌ای و فرهنگ پهلوانی در زورخانه شهید عراقی تجمع کرده و نسبت به حضور زنان در این رشته شدیدا اعتراض کردند و به فدراسیون نسبت به تصمیم‌گیری و برنامه‌ریزی‌هایش در این زمینه هشدار دادند. حتی اعلام کردند اعطا و صدور مجوز نواختن زنگ جهت اعضای هیئت‌رئیسه فدراسیون و حکم پهلوانی به خانم‌ها چیزی جز هتک حرمت و بی‌اعتنایی به پهلوانان و صاحبان واقعی زنگ‌ها که همگی سابقه‌ای بالاتر از نیم‌قرن حضور در گود پهلوانی داشته‌اند، نبوده و این اقدام نسنجیده و توهین‌آمیز به‌سخره‌گرفتن تمامی آداب و قوانین قرن‌های متمادی این ورزش است.

### حمایت مراجع تقلید از تصمیم فدراسیون

بعد از این صحبت‌ها بود که در پاسخ به این گروه، مجتبی جوهری، رئیس فدراسیون ورزش‌های زورخانه‌ای، از اعلام‌نظر مثبت جمعی از مراجع عظام تقلید در مجازبودن حضور و فعالیت بانوان در رشته ورزش‌های زورخانه‌ای به شرط رعایت موازین شرعی خبر داد. بر اساس اعلام او و در استفتایی که از جمعی از مراجع عظام تقلید صورت گرفته و درباره «امکان حضور و فعالیت زنان در رشته ورزش‌های زورخانه‌ای» سؤال شده است، جمع بزرگی از حضرات آیات در پاسخ به این استفتا، فعالیت زنان در این رشته ورزشی باستانی ایرانی را به شرط حفظ موازین شرعی بلامانع دانسته‌اند.

جوهری گفته است ۷ نفر از ۹ نفر اعضای هیئت‌رئیسه فدراسیون ورزش‌های زورخانه‌ای نیز با فعالیت زنان در این رشته موافقت کردند و با توجه به درخواست‌های مکرر و اجازه مراجع عظام با فعالیت بانوان، قصد داریم این موضوع را در جلسه مجمع فدراسیون نیز مطرح کنیم تا درنهایت درصورت موافقت وزارت ورزش، فعالیت رسمی بانوان در این رشته آغاز شود.

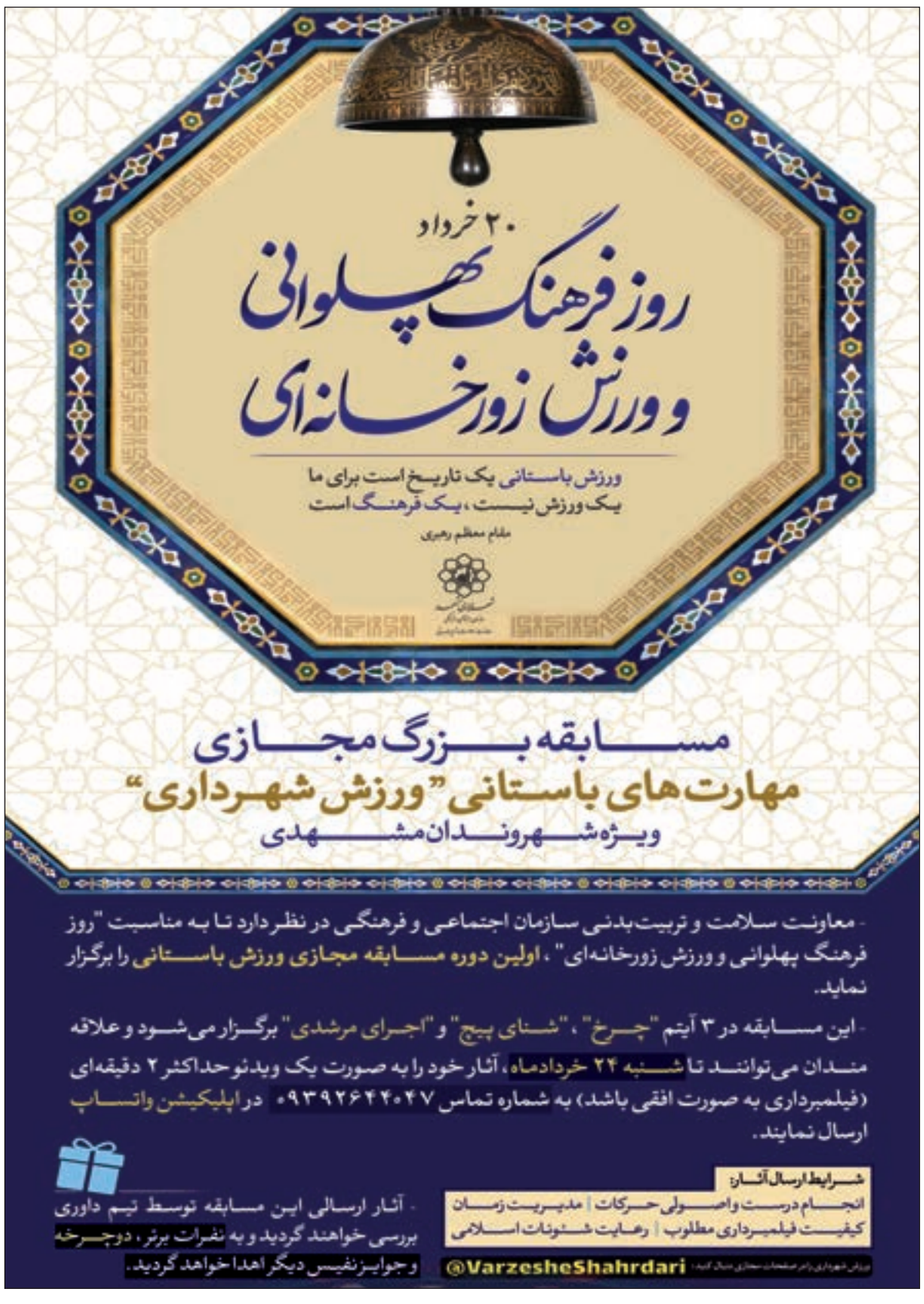
## والیبالیست‌ها چگونه پرش خود را ارتقا دهند؟

توانایی پرش زیاد یکی از ویژگی‌های مهم بازیکنان والیبال است، بنابراین مهم است برای افزایش پرش در والیبال برنامه‌ای داشته باشید. برخی مربیان تمرینات منظم و جامعی برای افزایش پرش بازیکنان سازمان‌دهی می‌کنند، این تمرینات شامل آخرین روش‌های تمرینی با وزنه و تمرینات پلایومتریک می‌شود. عوامل زیادی بر افزایش پرش نقش دارند که برخی از آن‌ها ژنتیکی است و برخی محیطی؛ مانند درصد تارهای تندانقباض در عضلات، سابقه تمرینی، ترکیب نسبت عضله و چربی بدن، افزایش قدرت به نسبت وزن، قوی‌بودن عضلات ران و باسن، تعادل ۳ گروه عضلانی در ناحیه مچ پا، زانو و ران.

### چرا تمرینات پلایومتریک مهم است؟

انجام تمرین‌های پلایومتریک به شما کمک می‌کند تا پرش عمودی خود را که یکی از ویژگی‌های مهم افزایش پرش در والیبال و یک والیبالیست است، افزایش دهید. همچنین یک والیبالیست خوب باید بتواند در فاصله کوتاهی حالت خود را تغییر دهد؛ گاهی بعد از دفاع باید سریع به عقب برگردد و دوباره برای حمله آماده شود و بعضی وقت‌ها هم پس از اسپک باید سریعا برای دفاع بر روی تور جای‌گیری کند و این با کمک پلایومتریک ممکن است. این تغییرات در کسری از ثانیه انجام می‌گیرد و هر چه بازیکن سریع‌تر نسبت به این تغییرات عکس‌العمل نشان دهد، موفق‌تر خواهد بود. این روش نه‌تنها ماهیچه‌ها را تقویت می‌کند، بلکه سیستم عصبی را نیز تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. هر چه اعصابی که کنترل حرکت عضله را برعهده دارند، سریع‌تر پیام‌رسانی کنند، عضلات توانایی تغییر حالت سریع‌تری پیدا می‌کنند. تمرین‌های پلایومتریک در یک مدت کوتاه زمانی نیروی زیادی را از سیستم عصبی و عضلانی شما می‌گیرد، همچنین فشار زیادی را به مفاصل شما وارد می‌کند. اگر این تمرینات خارج از برنامه‌ریزی صحیح و دقیق انجام شود، ممکن است آسیب‌های سختی را بر روی مفاصل و عضلات شما ایجاد کند.

### تجهیزات برای تمرینات پلایومتریک

انجام‌دادن تمرینات بر روی یک زمین چوبی یا سیمانی، فشار زیادی را به مفاصل وارد می‌کند و ممکن است منجر به مشکلاتی نظیر شکستگی ساق پا و دردهای کمر شود. مطمئن شوید که سطح زمین هموار و عاری از رطوبت، سوراخ‌ها یا قسمت‌های شل و نرمی است که ممکن است باعث لیزخوردن شوند. هنگام استفاده از جعبه‌ها و موانع نیز مطمئن شوید که به‌خوبی ساخته شده‌اند و مقاوم هستند. لباس‌های راحت ورزشی بپوشید که تنگ نباشند.

پذیرش تبلیغات
۳۷۲۸۸۸۸۱-۵ داخلی ۵۲۷