



19 تیر ۱۳۹۹ | ۱۷ دی‌القصه ۱۴۴۱ | 09 20 07
SHAHRRARANNEWS.IR

گزارش روز

سبقت به سمت قهرمانی

سوت آغاز هفته بیست و چهارم رقابت‌های فوتبال لیگ برتر ایران فردا از ساعت ۲۰:۱۵ مدیده می‌شود. پرسپولیس صدرنشین که برای پوکر قهرمانی به امتیاز این بازی خارج از خانه نیاز مبرم دارد، باید در تبریز مقابل ماشین‌سازی به صف شود. از ساعت ۲۱ هم یک جدال حساس بین تیم‌های ذوب‌آهن و شاهین شهرداری بوشهر برقرار خواهد شد که یک جنگ تمام‌عیار برای بقا در لیگ برتر محسوب می‌شود. سایر بازی‌های این هفته تحت‌تأثیر تست‌های مثبت ۲ باشگاه استقلال و فولاد، روز شنبه برگزار می‌شود. شاگردان یحیی گل‌محمدی که در ماه‌های اخیر انواع بحران‌های مالی و نامالی‌مات را چشیده‌اند، بعد از شروع دوباره مسابقات ۶ امتیاز کسب کرده‌اند تا نشان دهند هیچ اتفاقی مانع اراده آن‌ها برای کسب چهارمین عنوان ...

۰۸ <

نایب‌رئیس جدید فدراسیون از دغدغه‌های این رشته می‌گوید

خیلی‌ها از وزنه‌برداری بانوان خبر ندارند!

مریم منظمی، نایب‌رئیس جدید بانوان فدراسیون وزنه‌برداری، که پیش از این در فدراسیون کشتی حضور داشته است، می‌گوید: وقتی رشته‌ای نوپاست، در مسئله جذب ورزشکار با مشکل روبرو است. به‌رحال هنوز نیاز داریم افراد جدیدی را جذب وزنه‌برداری کنیم، اما تبلیغات کم است. خیلی از بانوان هنوز نمی‌دانند وزنه‌برداری راه‌اندازی شده و ما در زمینه معرفی و جذب افراد به کمک رسانه‌ها نیاز داریم. همچنین به‌دنبال این هستیم که خودمان ورزشکار تربیت کنیم و هدف اصلی ما این است؛ البته ورزشکارانی هستند که خودشان تمایل دارند وارد وزنه‌برداری شوند که از آن‌ها استقبال می‌کنیم. منظمی درباره حل‌شدن مشکل تجهیزات وزنه‌برداری بانوان در استان‌ها تأکید کرد: به‌دلیل شیوع ویروس کرونا نتوانستیم سفرهای استانی خود را شروع کنیم؛ اما با ۱۵ استان به‌صورت تلفنی مذاکره کردم تا ببینیم از ظرفیت استان خود تاچه‌اندازه بهره‌مند شده‌اند. از میان ۱۵ استان، حدود ۱۰ استان هالتر مخصوص بانوان دارند؛ اما تعداد آن کم است و شاید ۳ تا ۵ استان هالتر مخصوص بانوان را نداشته‌اند. دوسه استان نیز به لحاظ شیوع ویروس کرونا در وضعیت قرمز قرار دارند و چند روز تمرین را تعطیل کرده‌اند، اما بقیه استان‌ها تمرینات را در باشگاه‌ها دارند.

صبر سر آسیای سر رفت

مقاومت سرمربی شهرخودرو در برابر خواسته‌های مدیرعامل بالاخره تمام شد

۱۰ <



استقلال - تراکتور در هاله‌ای از ابهام

۰۸

تعطیلی مسابقات، درمان نیست

پیروانی: به متصدی سوپرمارکت گفتم چرا ماسک نمی‌زنی؟ گفت: عمر دست خداست!

۰۸

هنر‌نمایی زلاتان پیش چشمان رونالدو

کامبک رژیایی روسونری در سن‌سیرو

۰۸

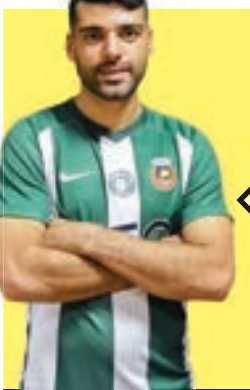
فرهاد مجیدی به کمیته انضباطی دعوت شد

۰۹

عنایتی برد، میثاقیان نباخت

هفته خوب مشه‌دی‌ها در لیگ آزادگان

۱۰



طارمی در فکر کفش طلای پرتغال

بازی‌های باقی‌مانده، شانس ستاره ایرانی ریوآوهر برای آقای گلی زیاد کرده است

۰۹

عکس: محسن بخشند / اعرار

دلیل مخالفت وزارت با برخی رشته‌های بانوان

از سیاست‌های اجتماعی و روانی تا جنبه‌های پزشکی رشته‌های سنگین برای بانوان ورزشکار

ورزش‌هایی مانند پاورلیفتینگ، اگر قرار باشد دقیقاً به شیوه‌ای که آقایان انجام می‌دهند، بانوان نیز کار کنند، قطعاً با توجه به ساختار بدنی بانوان آسیب‌های زیادی‌تری در این راه خواهند داشت؛ چون قدرت عضلانی و توان بانوان کمتر است و آسیب‌هایی که می‌بینند، بیشتر خواهد بود، مگر اینکه تغییراتی در ماهیت و قوانین ورزش‌ها صورت بگیرد تا بانوان با شرایط جدید به آن رشته بپردازند. حاکمی درباره علت مخالفت وزارت با فعالیت رسمی چنین رشته‌هایی برای دختران اظهار می‌کند: ممکن است یک نفر خودش هم در خانه وزنه سنگین بلند کند، اما اگر یک سیستم بخواهد سیاست‌گذاری کلان داشته باشد تا در این راستا ورزشکار جذب کند، ورزشکار هم به این امید که ایمنی و استانداردها رعایت شده، در یک رشته ثبت‌نام می‌کند؛ یعنی به سیستم اعتماد می‌کند که کارشناسان از جنبه‌های مختلف این موضوع

چقدر ممکن است برای دختران، آسیب‌زا یا حتی مضر باشد، باید به متخصصان ورزشی سپرد. معیارها برای همگانی کردن رشته‌های مختلف ورزشی در جامعه و جداکردن بُعد قهرمانی این رشته‌ها باید از سوی کارشناسان بررسی شود، در صورت نیاز برای بانوان اصلاح شود و سپس از سوی وزارتخانه موافقت یا مخالفت با آن به‌صورت رسمی مطرح شود. اما لاله حاکمی، نایب‌رئیس فدراسیون پزشکی ورزشی کشورمان، در رابطه با فعالیت بانوان در رشته‌هایی مانند پاورلیفتینگ و صدور مجوز فعالیت بانوان در این رشته‌ها می‌گوید: درباره این موضوع یکسری مسائل سیاست‌های کلان وجود دارد که فقط جنبه‌های پزشکی را دربر نمی‌گیرد، بلکه جنبه‌های اجتماعی، روان‌شناسی و سلامت از نگاه عام نیز در نظر گرفته می‌شود.

رشته‌ها باید متناسب با ساختار زنان شوند او ادامه می‌دهد: از نگاه پزشکی، صدمات



این روزها داستان خط‌کشی‌های جنسیتی در ورزش‌های مختلف بیش از گذشته قوت گرفته و واکنش‌های مختلفی را به‌همراه داشته است. معاونت بانوان وزارت ورزش در اظهارنظری جنجالی درباره پرداختن بانوان ایرانی به ورزش‌هایی نظیر بدن‌سازی، بوکس و ورزش‌های زورخانه‌ای، این رشته‌ها را برای بانوان مناسب ندانستند. مهین فرهادی‌زاد بانوان را ریحانه نامیده بود و عضلات را برای آن‌ها غیرمتعارف و نامناسب خوانده بود و صدور مجوز برای فعالیت رسمی بانوان در این رشته‌ها را بعید دانست.

این صحبت‌ها واکنش زیاد بانوان ورزشکار در رشته‌های مختلف ورزشی را به‌همراه داشت که هشتگ‌هایی همچون «هن ریحانه نیستیم» در این چند روز در فضای مجازی ایجاد شد. بانوان ورزشکار از سختی‌های رشته خود، از تلاشی که برای رقابت با مردان در همان رشته انجام می‌دهند و از زخم‌ها و آسیب‌هایی که در این راه دیده‌اند، با علاقه و رضایت می‌گویند و همگی معتقدند هر بانوی ورزشکاری می‌تواند در رشته‌های مختلف ورزشی براساس علاقه‌مندی خود فعالیت کند. بانوان ایرانی نیز نشان داده‌اند که در زمانی کوتاه می‌توانند در رشته‌هایی همچون کشتی و وزنه‌برداری خود را به ورزشکاران بین‌المللی برسانند. اما فرهادی‌زاد پس از مواجه‌شدن با واکنش‌های زیاد، اعلام کرد من طرفدار ورزش بانوان هستم و صحبت‌های من به‌اشتباه برداشت شده است و توضیحات بیشتر در این زمینه را به فرصتی دیگر موکول کرد.

اما این موضوع را که در واقعیت چنین رشته‌هایی

سوزن روز

آغاز تمرینات خاص دختران فلسطینی



با بهبود وضعیت شیوع بیماری در فلسطین، صلیب سرخ اجازه شروع تمرینات ورزشی را به مردم داده است و در این میان عکس از حواشی یکی از این تمرینات در فضای مجازی استقبال خوبی را به‌همراه داشت. در این عکس ۲ دختر فوتبال‌بست فلسطینی که در حملات، پایشان قطع شده، در اولین جلسه تمرینی فوتبال دیده می‌شوند. آن‌ها برای اولین بار پس از رفع محدودیت‌های ویروس کرونا در نوار غزه توسط صلیب سرخ در زمین چمن با عصا حاضر شده‌اند تا پس از مدت‌ها دوری از فوتبال، به تمرین بپردازند.

برگشت کریمی به روزهای فوتسالی

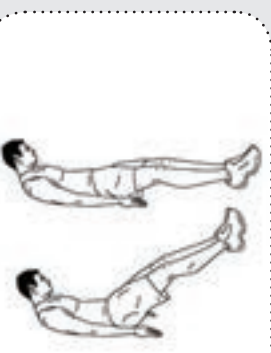
فرشته کریمی، بهترین بازیکن آسیا، در ۲ سال اخیر روزهای حرفه‌ای خوبی نداشته است. ۲ فصل قبل در لیگ ایران بازی نکرد و فصل گذشته نیز پیراهن تیم سایپا را به تن کرد؛ اما خیلی زود دچار آسیب زانو شد و تا آخر فصل، لیگ را دوباره از دست داد. اما در این مدت آسیب‌دیدگی او بهبود یافته است و حالا می‌گوید اگر ویروس کرونا هم شیوع پیدا نمی‌کرد و بازی‌های آسیایی به تعویق نمی‌افتاد، او باز هم خود را به جام ملت‌های آسیا ۲۰۲۰ می‌رساند. فرشته کریمی معتقد است تیم ملی برنامه‌ای برای این رقابت‌ها نداشته است. تیم ملی نباید پس از قهرمانی در آسیا، ۲ سال استراحت می‌کرد، بلکه باید پس از استراحتی کوتاه، دوباره کار را شروع می‌کردند.



تعداد تکرار: ۱۰ <<<



تعداد تکرار: ۱۰ <<<



تعداد تکرار: ۵ <<<



تعداد تکرار: ۵ <<<



تعداد تکرار: ۱۰ <<<



تعداد تکرار: ۱۰ <<<

در این ستون روزانه تمرینات ورزشی مختلفی را معرفی می‌کنیم تا براساس وضعیت جسمانی و اهداف خود آن‌ها را دنبال کنید و در خانه یا فضای آزاد انجام دهید. شکم قوی به شما در نشستن، ایستادن، دویدن، لگدزدن و پرش بهتر کمک می‌کند. عضلات شکمی شما را در مقابل خستگی مقاومت می‌کنند و به شما این امکان را می‌دهند که هماهنگی خوبی بین حرکات بالاتنه و پایین‌تنه ایجاد شود. تمرینات امروز روی عضلات اصلی شکمی متمرکز است و به اندازه کافی آسان است و می‌توانید همه روزهای هفته آن را انجام دهید.



تمرین قوی تر از تمرینات شکمی قدرتمند

ورزش در خانه