

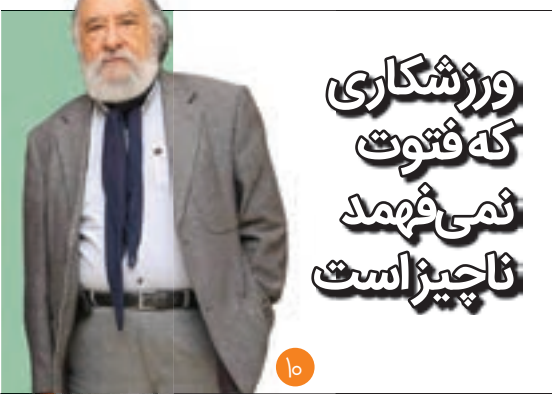


نايفه واليبال ايران اين روزها در بلاتكليفي خودساخته‌اي قرار دارد كه آينده ورزشي‌اش را قطعاً به چالش خواهد كشيد. سعيد معروف، كاپيتان تيم ملي واليبال ايران، كه به گواه بيشتر كارشناسان در سال‌هاي اخير بهترين بازيكن جهان در پست خودش بوده است، با يك قرارداد سنگين راهي ليگ چين شد و با شيوع ويروس كرونا و تعطيلي ورزش در چين، اين کشور را به مقصد آمريكا ترك كرد. اين اتفاقات درحالي رقم خورد كه معروف با تيم چيني فقط چندجمله‌اي را تمرين کرده و در هيچ مسابقه رسمي براي اين تيم به ميدان نرفته بود. بدین ترتیب کاپیتان تیم ملی چیزی نزدیک به ۱۵ ماه است که برای هیچ تیم باشگاهی به میدان نرفته است. مغز متفکر والیبال ایران، بعد از یک فصل حضور در ترکیب تیم سیه‌نا در سری آ ایتالیا، سال گذشته میلادی تصمیم گرفت به تیم «پایک» رفته و برای این تیم ...



شکست تکراری!

شهرخودرو در دیدار دوستانه با پرسپولیس، تن به باختی مشابه با آخرین بازی رسمی مقابل این تیم داد



ورزشکاری
که فتوت
نمی‌فهمد
ناچیز است

بالا پراندن به سبک
مدیر عامل استقلال!
شرط ۵ میلیون یورویی برای بازیکنان
چندمیلیاردیالی

کریمی محبوب‌ترین
خارجی تاریخ لیگ امارات

اسکوچیچ
شبانه و بدون تشریفات
به ایران بازگشت

جلسه فوق العاده برای
پرونده ویلموتس



اگر از رئال هم پیشنهاد
داشتیم، به ملوان می‌رفتم

از بلاتکلیفی خسته شده‌ایم

سر مربی نماینده مشهد در پلی‌آف لیگ برتر فوتسال از آخرین وضعیت تیمش می‌گوید

مژده رنگیان
m.rangian@shahrarnews.ir

سر مربی تیم مشهدی لیگ فوتسال بانوان می‌گوید او و بازیکنانش از این وضعیت خسته شده‌اند و معتقد است طولانی شدن بلاتکلیفی تیم‌ها ضررهای زیادی دارد. با شروع فصل تابستان و تأخیر دهروزه فدراسیون برای ابلاغ زمان شروع تمرینات تیم‌های فوتسال بانوان و تاریخ برگزاری پلی‌آف، تیم‌ها خسته و کلافه از بلاتکلیفی ممکن است حتی به لغو مسابقات نیز راضی شوند. ۲ هفته از جلسه سازمان لیگ با حضور نمایندگان ۴ تیم حاضر در پلی‌آف لیگ برتر فوتسال بانوان می‌گذرد؛ جلسهای که خروجی آن چندان مشخص نبود و قرار شد در چند روز آینده استعلام وضعیت شیوع ویروس در شهر مشهد، رفسنجان، اهواز و تهران که نمایندگان در پلی‌آف دارند، گرفته شود و براساس آن زمان شروع تمرینات و برگزاری دیدارهای باقی‌مانده اعلام کنند؛ اما با گذشت چندین روز از این ماجرا، فدراسیون، تیم‌ها را بلاتکلیف گذاشته است و خبر قطعی به آن‌ها نمی‌دهد.

دیگر بی‌فایده است

فاطمه شریف، سرمربی تیم هیئت فوتبال خراسان رضوی که یکی از ۴ تیم حاضر در پلی‌آف هستند، درباره این بی‌خبری‌ها می‌گوید: به ما نیز همچنان اعلام رسمی نشده است و ما هم بلاتکلیف هستیم. به نظر من اگر لیگ بیشتر از این طول بکشد، دیگر فایده‌ای ندارد. سال دیگر بازی‌های آسیایی را در پیش داریم و نیاز داریم تا فصل جدید لیگ برتر زودتر و حداقل در شهریورماه برگزار شود؛ اما این



تعطیلی لیگ نیز ممکن است ضرر داشته باشد.

● اجازه شفاهی برای شروع تمرینات

شریف با بیان اینکه خبر شروع تمرینات به‌صورت رسمی به تیم‌ها هنوز ابلاغ نشده است، گفت: در تماس‌های تلفنی که با سازمان لیگ داشتیم، شروع تمرینات به‌صورت شفاهی اعلام شد، اما هنوز نامه

آن به دست تیم‌ها نرسیده و گفته شده است تا دوسه روز آینده این موضوع خبررسانی می‌شود.

آلمان و اسپانیا، لیگ‌های آقایان در حال برگزاری است؛ اما لیگ بانوان بدون بازی پایان یافته و قهرمان اعلام شده است. احتمالاً دلیل این موضوع محدودیت‌های مالی باشگاه‌ها یا اسپانسرهای تیم‌های بانوان است. اگر حتی درحال حاضر پلی‌آف برگزار می‌شود یا نه، هدف تمرینات تغییر می‌کند و بچه‌ها به‌جای تمرینات چابکی بر روی بدن‌سازی و عضله‌سازی برای فصل جدید آماده می‌شوند. ورزش نمی‌تواند به‌مدت یک سال متوقف شود، در تغییراتی در مسابقات می‌توانیم با شرایط فعلی خودمان را وفق دهیم. به اعتقاد من همان قدر که برگزار شدن بازی‌ها ممکن است خطر داشته باشد، همان میزان برگزار نشدن مسابقات

برای این موضوع همچنان منتظر بمانیم.

طبق اعلام سازمان لیگ فوتسال، قرار بود ۴ تیم

حاضر در مرحله پلی‌آف فوتسال بانوان تمرینات خود را از ۱۷ خردادماه آغاز کنند و رقابت‌ها تیرماه سال جاری برگزار شود؛ اما به‌دنبال اعتراضات دنباله‌دار ۲ تیم سایپا و ملی‌حفری اهواز هیچ‌یک از تیم‌ها تمرینات خود را آغاز نکردند و منتظر ک دخدامنش سازمان لیگ و فدراسیون نشستند.

گفته می‌شود از زمان ارسال نامه به تیم‌ها، ۲۵ تا ۳۰ روز مهلت داده می‌شود تا تیم‌ها خود را برای حضور در مسابقات آماده کنند و پایین‌اوصاف در خوش‌بینانه‌ترین حالت باید در هفته پایانی تیرماه منتظر بازی برگشت باشیم.

اعزام مشروط به مسابقات ساحلی با وجود سهمیه قطعی

تیم بسکتبال سه‌نفره بانوان که به‌خاطر برخی سهل‌انگاری‌ها فرصت حضور در بازی‌های ساحلی جهان را از دست داد، برای شرکت در بازی‌های ساحلی آسیا هم با اماوآگر مواجه شده است. بعد از گذشت ۵ دوره از برگزاری بازی‌های ساحلی آسیا و برای نخستین‌بار قرار است کاروان اعزامی ایران به دوره جدید این بازی‌ها با حضور ۲ تیم کبدی و بسکتبال از بخش بانوان کامل شود؛ اما اعزام بسکتبالی‌ها از سوی فدراسیون قطعی نیست. فدراسیون اعزام را مشروط به عدم تداخل زمان بازی‌ها با انتخابی‌های المپیک و مسائل مالی می‌داند.

خط و نشان وزارت برای شروع ورزش‌های جدید بانوان

فعالیت بانوان در رشته‌های جدید نیاز به اجازه رسمی وزارت ورزش دارد. موافقت فدراسیون ورزش‌های زورخانه‌ای با فعالیت بانوان در این رشته حواشی زیادی به‌همراه داشت، تا آنجا که وزارت ورزش نیز واکنش نشان داد و معاون توسعه ورزش بانوان اعلام کرد فدراسیون‌ها برای افزودن هر رشته‌ای برای بانوان باید با نظر نهایی وزارت ورزش و جوانان اقدام کنند. فرهادی‌زاد گفته است هر فدراسیون برای گرفتن مجوز ورزش بانوان باید درخواست کتبی ارائه کند. درخواست در شورای مدیریت ورزشی بررسی و بعد از آن، برای تصمیم‌گیری به شورای معاونان می‌رود.

حضور قایق‌رانان در مسابقات مجازی جهانی به جای دریاجه

مدتی است که دریاجه آزادی باز شده است و ورزشکاران می‌توانند تمرین داشته باشند، اما خلیجگاه همچنان بسته است و در نتیجه ملی‌پوشان شهرستانی باید در شهرهای خود تمرینات را دنبال کنند. قایق‌رانان روئینگ بانوان که پیش از شیوع بیماری به‌دنبال کسب سهمیه بودند، باید منتظر خبر فدراسیون جهانی باشند تا زمانی برای مسابقات معوقه اعلام کنند. با این حال سولماز عیاسی، مربی تیم ملی دختران، می‌گوید در تلاش هستند تا بتوانند در مسابقات مجازی شرکت کنند، زیرا فرصت خوبی است که بدون هزینه و ویزا در مسابقات بین‌المللی شرکت کنند.

اخبار کوتاه ورزش بانوان

هندبالست تیم مشهدی لیگ برتر:

باشگاه و فدراسیون به

بازیکنان هیچ حرفی نمی‌زنند

بازیکن تیم باشگاهی استادسازه مشهد درباره حضور این تیم در جام باشگاه‌های آسیا گفت: قرار بود تیم ما راهی جام باشگاه‌های آسیا شود، اما به‌خاطر کرونا همه چیز تغییر کرد. هنوز خبری به ما ندادند. قطعاً اگر قرار بود راهی مسابقات شویم، تاکنون به ما اعلام می‌شد. مینا وطن‌پرست که در چند سال اخیر تجربه پوشیدن پیراهن تیم ملی را در کارنامه دارد، از وضعیت تیم‌های ملی نیز گلایه و اظهار کرد: ۱۸ ماه است که اردوهای تیم ملی تعطیل بوده و فقط در مسابقات لیگ شرکت کرده‌ایم. هر بار ۳ یا ۴ ماه قبل از اعزام به مسابقات قهرمانی آسیا اردوهای تیم ملی تشکیل می‌شود. در این مدت هم چند دوره اردو برگزار می‌شود که نمی‌توان با این میزان اردو، کار شگفت‌انگیزی کرد. اکنون هم مشخص نیست به سبب شیوع کرونا تیم به مسابقات قهرمانی آسیا اعزام خواهد شد یا خیر. هنوز برای تشکیل اردو و انتخاب سرمربی هیچ حرفی زده نشده و اگر تصمیمی هم گرفته شده، در خود فدراسیون بوده است و ما باز هم اطلاعی نداریم. او درباره جوان‌گرایی تیم ملی هندبال بانوان تصریح کرد: از نظر من اینکه بخواهند کل تیم را جوان کنند، درست نیست. باید چند جوان را به مهره‌های خوب تیم ملی اضافه کنند. درست نیست که به یک‌باره کل باتجربه‌های تیم را کنار بگذارند. درست‌تر این است که در کنار قدیمی‌های تیم ملی چند جوان هم انتخاب کنند تا در کنار هم کار کنند. از طرفی وقتی اردوهای کوتاه در نظر گرفته می‌شود، نمی‌توان کامل از جوان‌ترها استفاده کرد. تیم جوان و بی‌تجربه که با چند اردو نمی‌تواند به هماهنگی لازم برسد. قطعاً در این شرایط باید از باتجربه‌ترها کمک گرفت. ملی‌پوش هندبال بانوان به تعداد کم اردوهای تیم ملی اشاره کرد و گفت: در مسابقات قهرمانی آسیا دور قبل در ژاپن تیم ما خیلی خوب بود. متأسفانه در آن دوران دلار گران شد و فقط توانستیم ۴ اردو داشته باشیم. از آن تعداد نیز یک یا ۲ اردو هم که به انتخابی گذشت. ما تنها با ۲ مرحله اردو به مسابقات رفتیم و نباید انتظار داشت که نتیجه‌ای بهتر از این کسب می‌شد. اگر تیم ما ۱۰ اردو داشت و شرایط خوب بود، قطعاً می‌توانستیم رتبه بهتری کسب کنیم.

۴ روش تنفس صحیح هنگام ورزش

وقتی افراد یک برنامه فیتنس را شروع می‌کنند، معمولاً به این موضوع که تنفس صحیح هنگام ورزش کردن چگونه باید باشد، توجه نمی‌کنند؛ اما یکی از فاکتورهای مهم ورزش، تنفس صحیح و رساندن اکسیژن به عضلات است. شاید به این فکر کنید که چه کسی نیاز به راهنمایی برای نفس کشیدن دارد؛ چون کاری است که آن را به‌طور طبیعی انجام می‌دهیم، اما مربیان معمولاً مجبورند که به ورزش‌آموزان خود یادآوری کنند که نفس بکشند، چون بیشتر افراد در هنگام تمرین، نفس خود را نگه می‌دارند.

● تمرین کاردیو و هوازی

وقتی در حال راه رفتن، دویدن یا دوچرخه‌سواری هر تمرین کاردیو یا ایروبیک هستید، باید عمیق نفس بکشید. اینکه از دهان، بینی یا ترکیبی از این دو نفس بکشید، به انتخاب خودتان بستگی دارد. بسیاری از دوندگان معتقدند تنفس از دهان میزان اکسیژن بیشتری را به بدنشان می‌رساند. این شاید در ورزش‌های دیگر هم کارساز باشد. تنفس دیافراگمی اکسیژن بیشتری به بدن می‌رساند و موجب تنفسی عمیق می‌شود. نحوه آن به این شکل است، ماهیچه‌های شکمی‌تان را شل کنید، عمیق نفس بکشید که شکمتان در هنگام دم و بازدم، بالا و پایین بیاید. این تکنیک را با سرعت خودتان انجام دهید تا اکسیژن مورد نیاز برای تمرینی را که انجام می‌دهید، به دست آورید.

● تمرین قدرتی

مانند تمرین کاردیو، تمرین قدرتی هم میزان اکسیژن در خواستی بدن را بالا می‌برد. در حالیکه بسیاری از افراد در هنگام انجام تمرینات سخت و قدرتی مانند بالا بردن وزنه، نفس خود را حبس می‌کنند و این کار موجب خستگی زود هنگام و میخکوب شدن و دیگر عواقب می‌شود. مهمترین نکته این است که فقط نفس بکشید و آن را حبس نکنید. علاوه متخصصان توصیه می‌کنند که دم را در مرحله ی سخت یعنی بالا بردن وزنه و بازدم را در مرحله راحت تر پایین آوردن وزنه انجام دهید.

● تمرینات کششی

تنفس صحیح هنگام کشش بعد از تمرین به شما کمک می‌کند که بدنتان ریلکس شود. بسیاری از افراد هنگام کشش نفسشان را حبس می‌کنند یا نفس‌هایی کوتاه و سطحی می‌کشند ولی به‌طور ایده آل ما باید عمیق و دیافراگمی نفس بکشیم. بسیاری از متخصصان پیشنهاد می‌کنند از دیگاه بازدم و از بینی دم را انجام دهید.

● یوگا

یوگا یک نوع تنفس مخصوص به خودش را دارد بنام "یوگایی". در این تنفس آهسته‌آهسته از طریق بینی به طول مدت ۵-۴ تا ضربان قلب نفس بکشید و بعد بازدم به همین منوال. در یوگا وقتی حالت قرار گرفتن سخت می‌شود، ذهن می‌تواند روی ریتم و صدای تنفس متمرکز شود تا آرام بماند. به یاد داشته باشید که این تنفس‌ها را باید مدام تمرین کنید تا برایتان عادت شود ولی در طول این روند، تمریناتان را بهتر و بهتر خواهند شد.