شهرآرا
ورزشی
۷۱۴
۵شنبه
SHAHRARANEWS.IR
25 06 20
۰۵ تیر ۱۳۹۹ | ۰۳ ذی‌القعده ۱۴۴۱



از مربیگری مهدوی کیا تا غیبت بازیکنان!

حال‌وروز ۲ تیم مشهدی در لیگ دسته‌سوم فوتبال که قرار است مسابقاتشان از ۲۰ روز دیگر دوباره آغاز شود

۱۰

عکس: محسن بخشنده | شهرآرا



شروع پر حاشیه

اولین بازی لیگ برتر بعد از شیوع کرونا بیشتر از این ویروس تلفات داشت!

۱۰

اول مرداد، آغاز دوباره لیگ بزرگ‌سالان فوتبال مشهد

۱۰

رسول‌پناه اولین کرونایی پرسپولیس

۰۸

روز سرنوشت‌ساز مشهدی‌ها در تبریز!

فردا، راند دوم دوئل «بی‌غم» و «جاوید» در فینال لیگ برتر فوتسال

۱۰

استخرهای سرپوشیده مشهد همچنان تعطیل!

۱۰



خداداد عزیزی: دوست ندارم بیشتر از ۷۵ سال عمر کنم

۱۰

گزارش روز

خشم استرا از امانتدار نبودن باشگاه

داستان رفتن استراماچونی را تقریبا همه هواداران استقلال می‌دانند. سرمربی موفق ایتالیایی بعد از آنکه نتوانست مطالباتش را از این باشگاه بگیرد، به کشورش بازگشت تا شاید بتواند بدین‌وسیله مدیران آبی‌پوش را تحریک کند تا مطالبات او را پرداخت کنند؛ سناریویی که تا نیمه خوب پیش رفت، اما به‌یک‌باره همه‌چیز کن‌فیکون شد و استراماچونی قید حضور در تهران را زد. به گزارش سایت طرفداری، افشاگری تازه امیرحسین فتحی درباره معاون سابق استقلال که قرارداد استراماچونی را لو داد، تمام نگاه‌ها را به‌سمت پندار توفیقی برد. مدیرعامل سابق استقلال که آن زمان به نقش‌داشتن در فراری‌دادن مرد ایتالیایی متهم بود، حالا پس از سکوتی طولانی می‌گوید لورفتن قرارداد استراماچونی...

۰۸

حرف مردم

شهروند | متعجبم حالا که همه‌جا باز شده و حتی مترو هم فعالیتش را از سر گرفته است، چرا استخرها را باز نمی‌کنند؟

۰۹۱۵...۲۱۸۴ | آقای حمیداوی! شما که این‌قدر سلامت بازیکنانتان برایتان مهم است، چرا در بازی دوستانه با پرسپولیس ماسک نزده بودید؟ کادر فنی پرسپولیس که این‌قدر سروصدا نداشت، اصول بهداشتی را بهتر رعایت کرده بود!

۰۹۰۳...۴۶۳۳ | خدابیامرز شیرمحمدی که دستش از دنیا کوتاه است، کاش انجمن صنفی ورزشکاران استان به فکر حق‌وحقوق این قهرمان و بازماندگانش باشد؛ البته اگر چنین انجمنی وجود داشته باشد!

۰۹۹۱...۹۸۵۲ | گزارش پارک‌های آبی شوکه‌کننده بود، اما باید این حقیقت را هم پذیرفت که صاحبان این پارک‌ها افراد متمولی هستند که کلا اگر کاسبی‌شان از پارک‌ها هم تعطیل شود، مشکلی ندارند. پس سلامت مردم در اولویت است.

۰۹۳۶...۶۴۰۱ | نمی‌دانم چرا زنوزی و حمیداوی این‌قدر برای برگزارنشدن لیگ سرودست می‌شکنند. مطمئن باشید با روند صعودی کرونا بعد از ۲ هفته دوباره لیگ و کل کشور تعطیل خواهد شد. خدا به همه رحم کند.

شهروند | در این وانفسای کرونا واقعا لازم است مسابقات گل کوچک را بانوان برگزار کنند؟!

شهروند | اگر شرایط برای شنا و حضور در استخرها مهیا نیست و نظرات مدیران متفاوت است، بهتر است با جان مردم بازی نشود و استخرها دیرتر باز شوند، فکر نمی‌کنم به جز قهرمانان این رشته کسی دیگر اصرار به شنا در این وضعیت داشته باشد!

با ما در ارتباط باشید
info@shahrara.com — رایانامه
shahraravarzeshi — پیام‌رسان
۳۰۰۰۷۲۸۹ — پیامک
۰۵۱-۳۷۲۸۸۸۸۱-۵ — تلفن

توپ و تور

رؤیای آسیایی مشهدی‌ها بر باد رفت

تیم هندبال اشتادسازه بانوان مشهد از رقابت‌های جام باشگاه‌های آسیا کناره‌گیری کرد

مژده رنگیان
m.rangian@shahraranews.ir

تیم هندبال بانوان اشتادسازه که قهرمان فصل گذشته لیگ برتر ایران شده بود، باوجود کسب مجوز حضور در جام باشگاه‌های آسیا در آخرین فرصت خود برای اعلام آمادگی، خبر کناره‌گیری خود را به فدراسیون اعلام کرد. برخلاف سال ۹۷، نماینده مشهدی‌ها در لیگ برتر هندبال بانوان سال ۹۸ با تغییرات زیاد و چشم‌انداز قهرمانی و رسیدن به آسیا با نام اشتادسازه راهی رقابت‌ها شد؛ تیمی که با ستاره‌های مطرح و ملی‌پوشان پرتعداد بسته شد و درنهایت مربی باتجربه تیم ملی نیز هدایت این تیم کهکشانی را برعهده گرفت. اشتادسازه باوجود اینکه ۲ رقیب شانه‌به‌شانه نیز داشت، اما موفق شد مأموریت خود یعنی قهرمانی لیگ ایران را به دست بیاورد. این اولین‌بار بود که تیم مشهدی چنین‌عنوانی را کسب می‌کرد و برای اولین‌بار در تاریخ تیمی از مشهد جواز حضور در جام باشگاه‌های آسیا را به دست آورد و ازاین‌بابت فرصتی ارزشمند پیش‌روی هندبال مشهد بود.

کناره‌گیری با موضع سکوت

هم‌زمان با شیوع ویروس در جهان، رقابت‌های بین‌المللی نیز تعلیق شدند و ازاین‌بابت تیم‌ها فرصت بیشتری داشتند تا بتوانند شرایط خود برای حضور در مسابقات را مهیا کنند. در این مدت ورزشکاران در قرنطینه بودند و هیچ تیمی اجازه تمرین گروهی نداشت. در چهارپنج‌ماه گذشته اما موضع باشگاه اشتادسازه مطرح نشد. مسئولان باشگاه یا اظهارنظر نمی‌کردند یا امیدوار به اعزام بودند؛ اما در یک ماه اخیر راهبرد سکوت را در پیش گرفتند و همه‌چیز را به دقیقه ۹۰ و آخرین روز اعلام‌آمادگی برای حضور در مسابقات موکول کردند. فدراسیون تا سوم تیرماه فرصت داشت تا حضور یا عدم حضور ۲ نماینده بانوان ایران در جام باشگاه‌های آسیا را اعلام کند و در تمام این مدت هر ۲ تیم اشتادسازه و شهید شاملی کازرون نایب‌قهرمانی لیگ، در این مورد تصمیم خود را اعلام نکرده بودند؛ اما درنهایت با پایان مهلت ثبت‌نام، هیچ نامه رسمی از باشگاه‌ها به فدراسیون ارسال نشد و فقط به‌صورت شفاهی و تلفنی هر ۲ باشگاه کناره‌گیری و عدم حضور تیم خود را در مسابقات مطرح کردند و به‌این‌ترتیب هندبال بانوان ایران هیچ نماینده‌ای در جام باشگاه‌های آسیا که به میزبانی قزاقستان برگزار می‌شود، نخواهد داشت.

دست‌خالی فدراسیون ایران در آسیا

فدراسیون پس از کناره‌گیری ۲ تیم مشهد و فارس به سراغ تیم‌های سوم و چهارم جدول پایانی لیگ رفت و از تیم‌های تأسیسات و فولاد مبارکه سپاهان درخواست کرد تا آن‌ها نیز وضعیت خود برای حضور در رقابت‌های آسیایی را اعلام کنند؛ اما پاسخ آن‌ها نیز منفی بود و قید جام باشگاه‌های آسیا را زدند. پنجمین دوره این رقابت‌ها از تاریخ ۱۶ تا ۲۴آبان‌ماه۹۹ برگزار می‌شود و قزاقستان، میزبان مسابقات، ۳ نماینده دارد؛ کشوری که دارای لیگ قدرتمندی است و به‌همراه کره‌جنوبی و شمالی و چین ازجمله‌مدعیان سکوهای قهرمانی آسیا هستند. باوجود این سطح از مسابقات، بحران ویروس در سراسر دنیا و هزینه‌های سنگینی که این مسابقات روی دست باشگاه‌ها می‌گذارد، باشگاه‌ها ترجیح داده‌اند رؤیای آسیایی را به واقعیت تبدیل نکنند و به قهرمانی در ایران رضایت دهند.

شانس اشتادسازه کم بود

اما در غیبت تیم مشهدی اشتادسازه نظرات سرمربی باتجربه تیم نیز بی‌تأثیر نبوده است. نشمین شافعیان، سرمربی اشتادسازه در ۳ دوره اخیر جام باشگاه‌های آسیا، توانسته است با تیم‌های سنندج و لارستان در رقابت‌های آسیایی حاضر شود. شافعیان در نخستین دوره با تیم سنندج به مقام پنجم رسید و در ۲ دوره بعد نیز با تیم شهید چمران لارستان، مقام‌های چهارم و ششم را کسب کرد و قرار بود این‌بار یک تیم مشهدی را در آسیا هدایت کند. شافعیان به فارس گفته است: بعد از پایان لیگ اسفندماه، مربی باشگاه با من صحبت کرد. من گفتم زمانی که قزاقستان میزبان باشد، چند تیم قدرتمند را شرکت می‌دهد که روی سکو می‌روند. فقط زمانی که میزبان ازبکستان بود، ما در جایگاه چهارم قرار گرفتیم. او ادامه داد: مدیر باشگاه از من سؤال کرد شانس رفتن روی سکو را داریم که من گفتم این شانس کم است. نمی‌دانم برآورد هزینه‌ها چطور بود؛ اما تاجایی که می‌دانم، ما در این مسابقات شرکت نخواهیم کرد. سرمربی اشتادسازه درباره همکاری‌اش با این تیم برای لیگ جدید هم گفت: ما در حال مذاکره برای جذب بازیکن هستیم. طبق بخشنامه‌ای که فدراسیون داده است، لیگ از ۲۸شهریور آغاز می‌شود؛ اما به‌دلیل شیوع کرونا هنوز مشخص نیست در این تاریخ مسابقات شروع می‌شود یا خیر. از طرفی با توجه به شرایط موجود برنامه تمرینی ما هم مشخص نیست.

باید دید امسال اشتادسازه مشهد بازهم در لیگ بانوان حضور دارد یا نه و در صورت حضور می‌تواند همچون فصل گذشته بالاترین قراردادها را با ستاره‌ها ببندد و با بودجه رؤیایی برای تیم‌های بانوان این تیم را به آسیا برساند.



علم و ورزش

دلایل برتری تمرینات فانکشنال نسبت به بدن‌سازی چیست؟

تمرینات ورزشی مختلف اهدافی همچون ایجاد ظاهری بهتر، احساس بهتر و عملکرد بهتر برای افراد به‌همراه دارند. تمرینات فانکشنال (Functional training) نوعی از تمرینات هستند که تمرینات کاربردی نام دارند و هدف از تمرینات فانکشنال، کمک به عملکرد بهتر ورزشکاران است. درواقع تمرینات فانکشنال کارایی و توانایی شما را در زندگی روزمره یا ورزش و همین‌طور بازتوانی برای افراد آسیب‌دیده و سالمند را افزایش می‌دهد و به‌همین‌دلیل نام فانکشنال یا کاربردی را روی آن گذاشته‌اند؛ یعنی در دنیای واقعی کاربرد دارد. ازاین‌رو، چه هدف شما ورزش باشد چه زندگی سالم، می‌توانید از این تمرینات بهره‌مند شوید. این تمرینات از ۴ رکن استقامت قلبی‌عروقی، قدرت عضلانی، استقامت عضلانی و انعطاف‌پذیری تشکیل شده‌اند و به شما کمک می‌کند تا نحوه حرکت و عملکرد بدن را بهبود دهید، قدرت خود را در از طریق الگوهای حرکتی بهبود بخشید و عملکرد فیزیکی بدنتان را افزایش دهید.

ویژگی تمرینات فانکشنال چیست؟

تمرینات فانکشنال از حرکات بنیادی مانند اسکوات، هینج، لانژ و... تشکیل می‌شود و از ابزارهای متنوعی مانند کتل‌بل، دمبل، بتل‌روپ، توپ‌طبی، هالتر و... استفاده می‌شود. شاید سؤال شود که پس فرق این تمرینات با تمرینات سنتی پرورش‌اندام چیست؟ دستگاه‌های بدن‌سازی، عضله‌محور هستند؛ یعنی به‌گونه‌ای طراحی شده‌اند که فقط عضلات شما را به‌صورت ایزوله هدف قرار می‌دهند و برخلاف تمرینات فانکشنال فعالیت واقعی بدن را شبیه‌سازی نمی‌کند. در تمرینات فانکشنال، اولویت با وزنه‌های آزاد و حرکات با وزن بدن جهت افزایش هماهنگی، پایداری و قدرت نسبت به وزن بدن است. این کار باعث افزایش عملکرد و ورزیدگی شما می‌شود. این تمرینات چندوجهی هستند. بیشتر تمرینات سنتی روی وجه جلو و عقب کار می‌کنند، اما اگر بخواهیم عملکرد بهتری در دنیای واقعی داشته باشیم، باید روی هر ۳ وجه جلووعقب، بغل و چرخش کار کنیم که این کار با تمرینات فانکشنال میسر است.

مزایای این تمرینات چیست؟

تمرین فانکشنال، قدرت و پایداری شما را در حرکات مختلف بهبود می‌بخشد. این باعث می‌شود مفاصل شما بهتر محافظت شود و عضلات در مقابل صدمات شایع مانند کشیدگی عضله مقاوم‌تر باشند. این تمرین به تعادل بدن کمک می‌کند. قدرت بدنی شما در دنیای واقعی و زندگی روزمره بالا افزایش می‌یابد. تمرینات فانکشنال در فضای کوچک و با تجهیزات ساده‌ای مانند دمبل، کتل‌بل، هالتر، نردبان چابکی، توپ طبی، بند TRX و... قابل انجام هستند. علاوه بر فضا و تجهیزات این تمرینات را می‌توانید در ۴۵دقیقه الی یک‌ساعت با بیشترین بازدهی انجام دهید.

اخبار کوتاه ورزش بانوان

دفاع معاون بانوان وزیر از حق فوتسالیست‌ها

بدقولی فدراسیون‌نشینان در پرداخت پاداش بیست‌ودومیلیونی دختران فوتسالیست بعد از قهرمانی در آسیا در ماه‌های اخیر بسیار جدی‌تر شده و دراین‌میان اظهارنظرهای متفاوتی شده است. مهین فرهادی‌زاد، معاون توسعه ورزش بانوان وزارت ورزش و جوانان، می‌گوید باید فدراسیون به تعهدات خود عمل کند. اشتباه است از ورزشکار قهرمان انتظار داشته باشیم پاداش نگیرد. از فدراسیون فوتبال بپرسید چرا درحالی‌که پول ویلموتس را پرداخت کرده‌اید، پاداش بانوان را نمی‌دهید؟

ادعای اهوازی‌ها برای قهرمانی در لیگ برتر فوتسال

در هفته‌های اخیر فدراسیون دربرابر تعیین‌تکلیف لیگ فوتسال بانوان سکوت کرده و بازیکنان و مربیان را چشم‌انتظار خود گذاشته است. درهمین شرایط که تیم‌ها کم‌کم امید خود برای برگزاری پلی‌آف را از دست می‌دهند، تیم ملی‌حفاری اهوازی مدعی شده است که قهرمان لیگ هستند. درهمین‌خصوص مینا بارانی که هدایت این تیم جنوبی را برعهده دارد، می‌گوید اگر قرار باشد که قهرمان این فصل توسط سازمان لیگ اعلام شود، ما براساس جدول رده‌بندی قهرمان هستیم. ارزش ندارد تا برای ۳ مسابقه مرحله حذفی درگیر تمرین و حضور در این رقابت‌ها باشیم.

بانوان ورزشکار به جزایر سانیا می‌روند

موافقت مدیران ورزشی برای حضور تیم بسکتبال و کبدی بانوان در بازی‌های ساحلی سانیا اعلام شد. بازی‌های ساحلی قرار است روزهای ۸ تا ۱۶آذر به میزبانی سانیا چین برگزار شود. هرچند به‌دلیل شیوع ویروس کرونا، تعویق مسابقات بعید نیست. کاروان ورزشی ایران قرار است در ۱۰ رشته ورزشی شرکت کند و احتمال حضور تیم‌های بانوان در رشته‌های بسکتبال سه‌نفره و کبدی بسیار زیاد است. حتی این احتمال هم وجود دارد در دوومیدانی هم بانوان اعزام شوند. پیش‌ازاین از گوشه‌کنار مخالفت مسئولان با حضور بانوان در این مسابقات شنیده شده بود.