

داستان برانکو و مطالباتش از باشگاه پرسپولیس هر روز وارد فاز جدیدتری می‌شود. با اینکه تنها چند روز از مهلت قانونی فیفا به پرسپولیس باقی مانده است، حال به نظر می‌رسد مدیران این باشگاه منابع مالی لازم برای این بدهی را تأمین کرده‌اند و به گفته رسول پناه، آماجی این را دارند که حتی زودتر از موعد مقرر، رضایت برانکو در این پرونده را جلب کنند. باشگاه پرسپولیس طبق حکم فیفا باید مبلغ یک میلیون و ۱۱۳ هزار یورو به برانکو ایوانکوویچ تا ۱۶ مردادماه پرداخت کند تا پرونده سرخ پوشان بسته شود و کار به تعیین حکم انضباطی نسبت به این بدهی نرسد؛ در غیر این صورت سرخ پوشان با جریمه سنگینی روبرو خواهند شد. باشگاه پرسپولیس از برانکو خواهان ارائه شمار حساب...



وقتی پول نیست بومی‌ها را می‌خواهند!

گفت‌وگو با بهروز افشار، مدیرمسئول مس رفسنجان که با این تیم لیگ برتری شد

با بیش مسوول فوتبال ۱۵



منتظرم ببینم چه بلایی سر فدراسیون می‌آید!

استارت دوباره لیگ ۳ با شهرآورد مشهدی‌ها در تأمین رونمایی از «آسمان کیا» در جاده شانندیز

میثاقیان هدیه عنایتی را پس فرستاد!

پای حرف‌های مهدی اسلام‌فر پیش کسوت فوتبال مشهد داغ ابو مسلم و پیام روز به روز بیشتر می‌شود

چراغ قرمز اینتر پیش چشمان کونته

پاسخ سریع کاپیتان فرش آرا به پیشنهاد مالی خوب گیتی پسند

قدرت فرش آرا رفت!

باشگاه گیتی پسند دیروز روز شلوغی در بازار نقل و انتقالات داشت. باشگاه متمول اصفهانی که با وحید شمسایی برای این فصل...

مربیان بدون پشتوانه، خانه نشین شده‌اند

مربی مشهدی کشتی کلاسیک و آیش بانوان از عدم حمایت مسئولان از این رشته گلایه‌مند است

مژده رنگبان

m.rangban@shahraranews.ir

گزارش روز

بیش از ۵ ماه است که شیوع بیماری کرونا جامعه ورزش را به قرنطینه و مرخصی اجباری برده است. در کنار ضررهای میلیاردی که به بدنه صنعت ورزش وارد می‌شود، ملموس‌ترین زیان‌ها شامل حال مربیان و ورزشکاران می‌شود؛ مربیانی که مخارج زندگی خود را از حضور در لیگ‌ها و مسابقات و کلاس‌های آموزشی به دست می‌آورند و حالا مدت‌هاست که با تعطیلی ورزش، آن‌ها نیز دیگر درآمدی از این راه ندارند.

آنا براتی از مربیان ملی رشته کشتی و کوراش بانوان در مشهد است که او نیز در وصف حال این روزهای خود می‌گوید: خانه نشین است. او می‌گوید: از اواخر بهمن ماه همه چیز به حالت تعلیق درآمد و من نیز دیگر در سالن‌ها حاضر نشدم. در این مدت که ورزش تعطیل است و آمیدی هم به شروع تمرینات رشته کشتی و کوراش ندارم، از مشهد دور شده‌ام و در ترکیه و فضای باز زندگی می‌کنم و در مکانی مطمئن و خلوت به تمرینات ورزشی روزانه‌ام می‌پردازم.

رعایت نکردن بهداشت در سالن‌ها براتی با بیان اینکه از تعطیلی سالن‌های ورزشی در چنین شرایطی استقبال می‌کند، ادامه می‌دهد: تاجایی که دیده‌ام، واقعا بهداشت در سالن‌های

ورزشی معمولی که فرزندان ما حضور پیدا می‌کنند، رعایت نمی‌شود؛ به‌ویژه سالن‌های کشتی و رزمی و قطعاً بازبودن این فضاها در چنین وضعیتی خطر بسیار زیادی دارد. سرمربی تیم کشتی کلاسیک و آیش بانوان خراسان رضوی درباره درآمدناشتن مربیان در این مدت نیز می‌گوید: بسیاری از مربیان، سرپرست خانواده هستند و مستولان یک زندگی را برعهده دارند که از محل مربیگری گذرانده می‌شده و قطعاً چنین شرایطی که پیش آمده، بیشترین ضربه را به آن‌ها زده است. مربیگری پنهانی به‌خاطر درآمد او ادامه می‌دهد؛ عده‌ای از بچه‌ها در همان روزهای ابتدایی شیوع، درخواست کردند تا



مربی مشهدی کشتی کلاسیک و آیش بانوان از عدم حمایت مسئولان از این رشته گلایه‌مند است

دیدند. قرار بود نایب‌رئیس کوراش بانوان استان باشم و حتی در دیداری که با روحانی داشتیم، حکم خود را از او دریافت کردم؛ اما به فاصله ۲ هفته خبر را در این تمرینات برعهده بگیرم. از همان زمان عده زیادی به‌صورت قاچاقی در باشگاه‌ها تمرین می‌کنند و در همین موقعیت که باشگاه‌ها باید تعطیل باشند، عده‌ای پنهانی تمرین می‌کنند و مربیانی نیز برای تأمین درآمد و خرج زندگی مجبورند تمرین در چنین شرایطی را قبول کنند؛ اما سلامت آن‌ها در خطر است.

تأکید بر تمرین انفرادی ورزشکاران براتی خاطر نشان می‌کند: متأسفانه ورزشی‌های استان به‌ویژه جودو و کوراش، بیشترین ضرر را از این ویروس

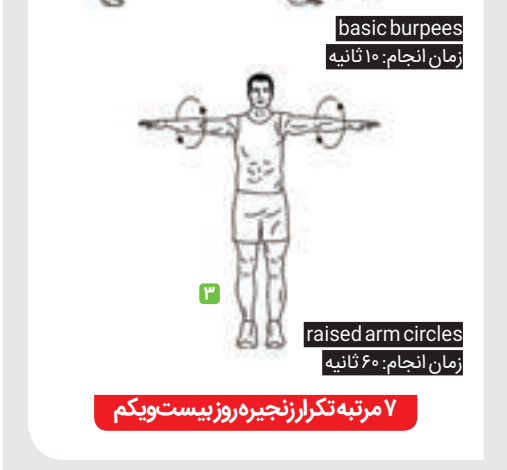
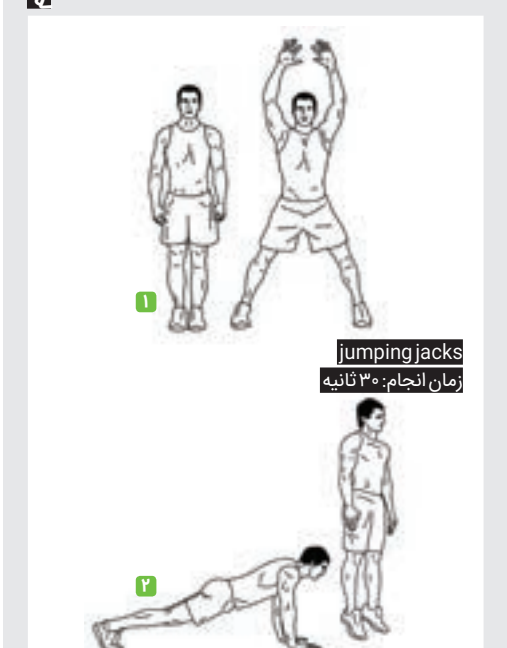
مشکلاتی که رشته‌های سنگین برای بانوان ایجاد می‌کنند

فریده شجاعی، نایب‌رئیس بانوان فدراسیون بسکتبال، معتقد است: من هم به‌عنوان یک خانم، دوست دارم بانوان در هر رشته‌ای که می‌خواهند فعالیت کنند؛ اما براساس تحقیقاتی که از نظر فیزیولوژیکی در سازمان تربیت‌بدنی روی رشته‌های ورزشی مختلف انجام دادیم، رشته‌های سنگین ممکن است برای بانوان مشکل ایجاد کنند. یک ورزشکار به‌ماهیت یک رشته که سنگین و قدرتی است، نگاه نمی‌کند و فقط به علاقه، هدف و موفقیت در آن رشته و قهرمانی فکر می‌کند. او می‌گوید: خود من زمانی که هاشمی طبا خواست روی رشته فوتبال تحقیق کنم، به این نتیجه رسیدم که رشته فوتبال هم مقداری نسبت به رشته‌های دیگر مردانه‌تر است. ورزش در حد قهرمانی و حرفه‌ای، ماهیتی سنگین دارد و فشارهای زیادی به بدن بانوان وارد می‌کند و منکر این موضوع نیستیم؛ اما نسبت به ماهیت و سنگینی رشته، این فشار می‌تواند متفاوت باشد، مثلاً رشته‌هایی مانند تیرکمان، بیگ‌ینگ و... فشار کمتری نسبت به رشته‌هایی مانند پاورلیفتینگ دارند و بر همین اساس ضرر احتمالی آن‌ها نیز کمتر است.

اخبار کوتاه ورزش بانوان

قرارداد برنامه‌های سی‌روزه بدون تجهیزات و با چربی‌سوزی بالا را در یک ماه دنبال کنیم.

تمرینات به‌نوعی طراحی شده است که تمامی عضلات بدن در طول برنامه درگیر باشد. هر روز یک برنامه جدید ارائه می‌شود و ۲ روز تکراری نخواهید داشت. در هر سطح آمادگی بدنی که باشید، می‌توانید آن را انجام دهید؛ ولی باید تمام حرکات زنجیره را پشت سرهم بدون استراحت انجام دهید. همه چیز به زمان بستگی دارد و شما با افزایش یا کاهش سرعت خود می‌توانید سختی تمرین را کم یا زیاد کنید. ۲ روز متوالی ۲۱ دقیقه زمان دارید تا حرکات را انجام دهید، اما برای ۲ روز بعد فقط ۹ دقیقه زمان دارید. از تایمر تلفن همراه خود می‌توانید برای انجام تمرینات استفاده کنید. در روز دوم ابتدا حرکت شماره یک را ۳۰ ثانیه انجام دهید، سپس ۱۰ ثانیه حرکت دوم، دوباره ۳۰ ثانیه حرکت اول و سپس ۱۰ ثانیه حرکت دوم و یک بار دیگر این مسیر را تکرار کنید. پس از آن به مدت یک دقیقه حرکت شماره ۳ را انجام دهید. ۷ مرتبه زنجیره تکرار شود.



۷ مرتبه تکرار زنجیره روزیست و یکم