شهرآرا
ورزشی
۷۶۰
۴شنبه
SHAHRARANEWS.IR
19
08 20
۲۹ مرداد ۱۳۹۹ | ۲۹ ذی‌الحجه ۱۴۴۱



معاهده ترکمن تاج زیر ذره‌بین!

ورود نمایندگان مجلس، مسئولان، مربیان و اهالی ورزش به پرونده ویلموتس گیت

۰۸

اکبر میثاقیان بعد از پایان موفقیت‌آمیز آخرین مأموریت ناممکنش

من مریض فوتبالم!

مأموریت غیرممکن اکبر میثاقیان در انزلی ممکن شد و قوهای سپیدانزلی که تا پیش از ۸ بازی آخر با این مربی کهنه‌کار، در رده هفدهم جدول بودند، بعد از آمدن مربی چالش‌ها توانستند در لیگ بمانند. اکبر میثاقیان با ملوان ۱۱ امتیاز گرفت و آن‌ها را در لیگ دسته‌یک نگه داشت. او درباره این موفقیت و پوکرش در حفظ تیم‌ها در لیگ‌یک گفت: از زمانی که من به تیم ملوان رفتم، تیم وضعیت خوبی نداشت و امتیاز خیلی کمی داشت...

۰۸

دوباره به فرم ایده‌آل می‌رسم

رادوشوویچ: در ۲ بازی اخیر از عملکرد خودم راضی نبودم

پرسپولیس در هفته‌های اخیر عملکرد مطلوبی در خط دفاعی نداشته و با دریافت ۳ گل از تیم گل‌گهر سیرجان، شکست مقابل ذوب‌آهن...



۰۹



هوادار عنایتی

همه‌چیز درباره تیم تهرانی که با سرمربی مشهدی قهرمان نیم‌فصل دوم لیگ دسته‌یک فوتبال شد

۱۰

عکس: محسن بخشنده | شهرآرا



نبرد غول‌کش‌ها در «ژوزه‌الوالاده»!

رونمایی از دومین فینالیست لیگ قهرمانان اروپا در بازی امشب

۰۸

ادعای جنجالی پاسور مشهدی والیبال

۱۰

تمجید ویژه AFC از ستاره مشهدی بنفیکا

۱۰



احتمال حضور «ویزازون» به‌عنوان نماینده مشهد در لیگ برتر کشتی

۱۰

گزارش روز

روزهای خوب امپراتور در شیجیاژوانگ

افشین قطبی در یکی از بهترین دوره‌های مربیگری‌اش، امیدوار است با صعود به پلی‌آف لیگ چین، تقابل با سرمربیانی بزرگ را تجربه کند. به گزارش ورزش ۳، توقف شانگهای SIPG مقابل شاگردان افشین قطبی خبری بود که در لابه‌لای اخبار داخلی فوتبال ایران گم شد و کمتر کسی به آن توجه نشان داد. با این حال رسانه‌های چینی از تیم افشین قطبی تمجید کردند و کسب یک‌امتیاز دربرابر شانگهای SIPG پرقدرت را نتیجه‌ای خوب برابر این تیم دانستند. این تساوی درحالی رقم خورد که شاید یک سال پیش در چنین روزهایی تصورهایی غلط درباره افشین قطبی وجود داشت که حالا عکس آن ثابت شده است. در روزهایی که قطبی تعطیلات تابستانی خود را در اروپا سپری می‌کرد، در ایران بسیاری او را دلیل جدایی برانکو ایوانکوویچ از پرسپولیس می‌دانستند و فکر می‌کردند...

۰۹

اخبار بانوان

انصراف از مسابقات به‌دلیل ترس از ابتلا به کرونا

باوجود اینکه کمتر از ۲ هفته به شروع گرندسلم آمریکا باقی مانده است، کناره‌گیری تنیسورهای مطرح جهان همچنان ادامه دارد. سیمونا هالپ، ستاره رومانیایی تنیس زنان جهان، به‌خاطر بحران کرونا در مسابقات تنیس اپن آمریکا حضور نخواهد داشت. علاوه بر غیبت نادال و فدرر در بخش مردان این رقابت‌ها، در بخش بانوان نیز اشلی بارتی، تنیسور شماره یک جهان و سیمونا هالپ بانوی شماره ۲، بیانکا اندرسکو بانوی شماره ۶ و در ادامه تنیسورهای شماره ۷ و ۸ جهان نیز اعلام کردند در این رویداد شرکت نمی‌کنند.

معضل مربیان تفننی در استعدادیابی تنیس بانوان

تیم‌های ملی بانوان در رشته تنیس با کمبود بازیکن روبه‌رو هستند. درسا چراغی، یکی از ملی‌پوشان رشته تنیس، در این‌باره می‌گوید مربیان خوبی داریم، اما دنبال بازیکن‌پروری نیستند و به‌همین دلیل در ایران با کمبود بازیکن در سطح تیم ملی روبه‌رو هستیم. مربیان خوبی داریم که تفننی بازی می‌کنند، اما دنبال بازیکن‌پروری نیستند. ما استعدادهای زیادی هم در تنیس داریم که می‌توانند خیلی خوب پرورش پیدا کنند و به سطح جهانی برسند، اما به‌دلیل حمایت‌نکردن مربیان از این مسئله چشم‌پوشی شده و استعدادیابی در فدراسیون تنیس کم شده است.

۵ دختر خراسانی در طرح بورسیه نخبگان ورزشی

دوره بورسیه ورزشی امیدها و ستاره‌های آکادمی ملی المپیک از اول شهریور به‌صورت مجازی آغاز می‌شود

گزارش روز

مژده رنگیان
m.rangian@shahraranews.ir

دومین دوره از طرح بورسیه ورزشی امیدها و ستاره‌های آکادمی ملی المپیک از ابتدای شهریورماه آغاز می‌شود که ورزشکارانی از مشهد و خراسان رضوی نیز در این دوره حضور دارند.

با توجه به برنامه راهبردی آکادمی ملی المپیک و ضرورت آموزش و رشد توانمندی‌های نوجوانان و جوانان نخبه ورزشی کشور، پروژه بورسیه ورزشی آکادمی ملی المپیک در قالب طرح امیدها و ستاره‌ها، در سال جاری و با حضور ۳۱ دختر و ۳۱ پسر نخبه ورزشکار در ۸ گروه در دوره‌های آموزشی آنلاین آکادمی ملی المپیک برگزار می‌شود. این گروه از دختران و پسران، نوجوانان منتخب و معرفی‌شده ۱۱ فدراسیون ورزشی بسکتبال، هندبال، تیراندازی، تنیس‌روی‌میز، ژیمناستیک، وزنه‌برداری، دوچرخه‌سواری، تنیس، کشتی، بوکس و دوومیدانی هستند که در سال گذشته در ۳ دوره در آکادمی ملی المپیک حضور داشتند و خدمات علمی، آموزشی و تمرینی متنوعی دریافت کردند. در سال جاری نیز با توجه به پاندمی کووید۱۹، بخش تئوری آموزش‌های این گروه به شیوه آنلاین و در قالب ۳۸ ساعت دوره آموزشی از اول شهریور ماه به‌مدت ۲ هفته ارائه خواهد شد.

۵ دختر خراسانی در جمع بورسیه‌شده‌ها

در دور نخست این طرح که سال گذشته برگزار شد، مهسا کرانی، دختر بسکتبالیست استان، نیز نماینده خراسان و البته فدراسیون در این طرح بود. همچنین غزل و غزاله حسینی، ۲ دختر نوجوان مشهدی، نمایندگان فدراسیون وزنه‌برداری در این طرح استعدادیابی بودند. این ۲ ورزشکار پیش‌ازاین در المپیاد استعدادیابی کشور نیز روی سکوی قهرمانی و نایب‌قهرمانی رفته بودند.

حدیثه رئوف، دختر دوومیدانی کار مشهد، نیز بورسیه شده است. او رکورددار مشهدی نیمه‌استقامت در ماده‌های ۱۵۰۰ و ۳۰۰۰ متر مانع نوجوانان و جوانان کشور است و در دوی صحرانوردی به‌عنوان نایب‌قهرمانی رسیده است. لیلا حیدری، دیگر دختر ورزشکار مشهد در این طرح است که در رشته دوچرخه‌سواری قهرمانی فعالیت می‌کند. همه این ورزشکاران در دور نخست بورسیه ورزشی نخبگان حضور داشتند و به گفته کمیته ملی المپیک در دور دوم نیز حضور خواهند داشت و آموزش می‌بینند. عناوین دوره‌های آموزشی این گروه در مدت ۱۴ روز شامل شناسایی افکار و هیجانات مثبت و منفی و نقش آن‌ها در عملکرد ورزشی، بازگشت به حالت اولیه مطلوب در ورزش، تغذیه و کنترل وزن و زندگی اجتماعی و ورزش قهرمانی خواهد بود و این ورزشکاران نوجوان را برای سال‌های آتی و حضور در عرصه‌های بزرگ‌تر آماده خواهد کرد.

برگزاری ۳ اردو در سال گذشته

سال گذشته از مردادماه بود که برای نخستین‌بار طرح بورسیه ورزشی امیدها و ستاره‌های المپیک دختران و پسران آغاز شد و با اجرای طرح عملیاتی بورسیه ورزشی، ۳۱ دختر ورزشکار نیز آموزش دیدند. ورزشکاران دختر حاضر در این طرح مردادماه ۱۳۹۸ در نخستین مرحله و اوایل آبان دومین دور از طرح را با شرکت در برنامه‌ها و کارگاه‌های عمومی سپری کردند، در بهمن نیز با حضور در آکادمی ملی المپیک، سومین مرحله از این طرح را که به کارگاه‌های تخصصی‌تر و مرتبط با رشته‌های ورزشی خاص این ورزشکاران اختصاص داشت، گذراندند.

چه کسانی بورسیه می‌شوند؟

درباره شرایط گرفتن بورسیه ورزشی از سوی کمیته ملی المپیک تعاریف مشخصی عنوان شده است. ستاره‌ها و ورزشکارانی هستند که دست‌کم ۶ تا ۱۲ ماه در اردوهای تیم‌های ملی بوده‌اند و هم‌اکنون اردونشین هستند؛ همچنین این افراد مقام کشوری یا برون‌مرزی کسب کرده‌اند. اما امیدها افرادی هستند که علاوه‌بر دارابودن موقعیت ستاره‌ها، شرایط حضور در المپیک ۲۰۲۲ جوانان را دارند. هدف این طرح پشتوانه‌سازی تیم‌هاست و هر کسی در بورسیه پذیرفته شود، برای او پرونده‌ای درباره شاخص‌های مدنظر شورای بورسیه تشکیل می‌شود و اطلاعات ورزشکاران در بدو ورود و همچنین در پایان طرح ثبت می‌شود و به فدراسیون مرتبط ارائه خواهد شد. خدماتی که در قالب این طرح به بورسیه‌ها ارائه خواهد شد، به‌گونه‌ای طراحی شده‌اند که با شرایط سنی، مراحل رشد، ویژگی‌های روانی و وضعیت تحصیلی نوجوانان و جوانان تطابق داشته باشد.



جهره روز

سرمربی تیم ملی تفنگ ایران:

تمام تیراندازان شانس حضور در بازی‌های آسیایی ۲۰۲۲ را دارند

سرمربی تیم ملی تفنگ ایران می‌گوید تمام تیراندازان کشور نیاز به انگیزه دارند تا شانس حضور در مسابقات بین‌المللی را داشته باشند. هاشمی درباره شناخت استعدادهای جدید در تیم ملی می‌گوید: پیشنهادم این است برای نفراتی که امکان حضور در تهران ندارند، هم‌زمان در شهرستان‌ها مسابقاتی برگزار کنیم و با شناسایی نفرات برتر انتخابی بازی‌های آسیایی ۲۰۲۲ را از همین الان شروع کنیم. به نظر می‌رسد در این شرایط تمام تیراندازان کشور نیاز به انگیزه دارند تا بدانند در صورت ثبت رکوردهای خوب از هر شهر و استانی شانس حضور در اردوهای انتخابی تیم ملی و اعزام به مسابقات بین‌المللی و بازی‌های آسیایی ۲۰۲۲ را دارند. او درباره دوری ملی‌پوشان از شرایط مسابقه با توجه به وضعیت قرمز کرونا نیز تصریح می‌کند: باید هرچه‌سریع‌تر مسابقات را شروع کنیم. خیلی از کشورهای دیگر مشغول مسابقه آنلاین با هم هستند. هیچ جای دنیا تمرینات و مسابقات تیراندازی قطع نشده و تنها شکلش عوض شده است.

ما را در فضای مجازی دنبال کنید

ورزش در خانه

HOME WORKOUT

تقویت عضلات برای بهتر دویدن و بهتر دویدن

در این ستون تمرینات روزانه ورزشی مختلفی را معرفی می‌کنیم تا براساس وضعیت جسمانی و اهداف خود، آن‌ها را دنبال کنید و در خانه یا فضای آزاد انجام دهید. عضلات پایین‌تنه شامل گروه عضلات بزرگی است که تأثیر اصلی و مستقیمی در دویدن، ایستادن، راه‌رفتن و پریدن دارند. تمرینات اولترای امروز به شما در بهبود این فعالیت‌ها کمک می‌کند و انجام این تمرینات باعث می‌شود شما متناسب‌تر، قوی‌تر و سلامت‌تر باشید. هنگام انجام تمرین به میزان سطح آمادگی بدن خود برای تکرار حرکات توجه کنید.



تعداد ست:
مبتدی: ۳ ست
متوسط: ۵ ست
حرفه‌ای: ۷ ست

درجه سختی



زمان انجام: ۱۰ ثانیه



زمان انجام: ۲۰ ثانیه



زمان انجام: ۱۰ ثانیه



زمان انجام: ۲۰ ثانیه



زمان انجام: ۱۰ ثانیه