شهرآرا ورزشی
۸۰۵
۴شنبه
SHAHRARANEWS.IR
۲۳ مهر ۱۳۹۹ | ۲۶ صفر ۱۴۴۲



شوک کرونایی رونالدو

ستاره فوتبال پرتغال هم به ویروس covid۱۹ مبتلا شد

فدراسیون فوتبال پرتغال عصر دیروز اعلام کرد که تست کرونای کریستیانو رونالدو مثبت شده است. فوق‌ستاره پرتغالی که در اردوی تیم ملی کشورش برای بازی مقابل سوئد در لیگ ملت‌های اروپا حضور داشت، این بازی را از دست خواهد داد و باید به قرنطینه برود. طبق گزارش‌ها رونالدو...

۰۸

امروز؛ وعده جدید برای واریز ۲۵۰هزار یورو دیگر به برانکو

باشگاه پرسپولیس با تأمین ۲۵۰هزار یورو قصد دارد این پول را امروز به حساب برانکو در عمان واریز کند. پس از تلاش‌هایی که در هفته‌های اخیر توسط مدیران باشگاه پرسپولیس انجام شد، درنهایت معادل ریالی ۲۵۰هزار یورو در حساب باشگاه تأمین شد تا با تبدیل پول به یورو، این مبلغ به حساب برانکو ایوانکوویچ در عمان انتقال داده شود...

۰۸

سفر ترکیه مالی نشد!

بازگشت ملی‌پوشان بعد از لغو بازی دوستانه با تیم آفریقایی در دقیقه ۹۰

۰۸





۵ مسئله قوچان‌نژاد!

همه دردسرهای لژیونر مشهدی برای حضور در لیگ ایران، به بهانه پیشنهاد اخیر تراکتور

۱۰



سوپر جام فوتبال ایران به تعویق افتاد

۰۸

نه هوادار، نه بازیکن از موفقیت‌های تیم لذت نمی‌برند!

حسینی: بهتر است کسی از این آب گل‌آلود ماهی نگیرد

۰۸

غیبت عجیب نجاتیان در فهرست تیم ملی کشتی

۱۰



هادی رضایی، سرمربی تیم والیبال نشسته مس شهربابک شد

سرمربی مشهدی در تیم غیرمشهدی!

سرمربی تیم ملی والیبال نشسته ایران که در فصل جدید رقابت‌های باشگاهی این رشته هدایت تیم مس شهربابک را برعهده خواهد داشت، گفت که قهرمانی...

۱۰

گزارش روز

پرسپولیس در راه یک فینال عجیب!

روزنامه الشبابیه عربستان از یک پیشنهاد پرده برداشته و نوشته که پیشنهادی جدی به کنفدراسیون فوتبال آسیا داده شده است؛ اینکه اگر تیم‌های شرق آسیا به‌هردلیلی نتوانستند به دوحه بیایند تا مسابقات را برگزار کنند، الهلال به‌عنوان مدافع عنوان قهرمانی، بازی نهایی را در مقابل پرسپولیس انجام دهد. این درحالی است که باتوجه به پایان‌نیافتن جی‌لیگ و همچنین قوانین سخت‌گیرانه ۲ کشور چین و کره‌جنوبی، نمایندگان این کشورها با مشکلات زیادی برای سفر به دوحه مواجه هستند؛ اما به‌هرحال بعید است که ای‌اف‌سی چنین تصمیمی بگیرد. کنفدراسیون فوتبال آسیا نشان داده که حاضر است به هر قیمتی که شده، لیگ قهرمانان را برگزار کند...

۰۸

جام حذفی

مشهدی‌ها پس از تعطیلات میزبان می‌شوند

تعطیلی بیست‌روزه لیگ برتر بدمینتون بانوان

لیگ برتر بدمینتون بانوان باوجود اینکه تنها ۴ هفته از مسابقات را پشت‌سر گذاشته بود، با تعطیلی طولانی‌مدتی تیم‌ها را به استراحت فرستاد تادوباره از هفته آینده رقابت‌ها پیگیری شود. نیم‌فصل اول هنوز تمام نشده و احتمالا این تعطیلی به‌خاطر شیوع زیاد ویروس و درخواست تیم‌ها انجام شده است. هفته چهارم و درواقع آخرین مسابقات ۱۰ مهرماه برگزار شد که ۴ تیم به‌مصاف یکدیگر رفتند؛ اما هفته پنجم مسابقات به‌اول آبان موکول شد. تیم شهید فخار مشهد که یکی از ۵ تیم حاضر در لیگ برتر بدمینتون است، در این مدت ۳ هفته به میدان رفته و یک هفته را با قرعه استراحت پشت‌سر گذاشته است. به‌جز هفته اول مسابقات که تیم مشهدی میزبان بود، در هفته‌های بعد در زمین حریفان به میدان رفته است و باید در پنجمین هفته در خانه، میزبان تیم تهرانی باشد. هرچند مشهدی‌های لیگ تابه‌اینجای کار هیچ پیروزی به نام خود ثبت نکرده‌اند. در هفته اول شاگردان لیلا اقبال ۴بر ۱ مغلوب شاهرود شدند. در هفته دوم استراحت داشتند و در هفته سوم نیز دوباره ۴بر ۱ برابر میلاد تبریز شکست خوردند. در هفته چهارم که جدال ۲ تیم انتهای جدول بود، باوجود رقابت بسیار نزدیک، مشهدی‌ها نتوانستند امتیاز هفته را به نام خود ثبت کنند و ۵بر ۰ بازی را به تیم ذوب‌روی صبای زنجان، قهرمان سال گذشته، واگذار کردند. هفته آینده شهید فخار میزبان آکادمی ایران‌زمین است.

طلسم اردوی فوتسالیست‌ها سرانجام شکسته شد

جای خالی مشهدی‌ها در فهرست اولیه سرمربی تیم ملی

گزارش روز
مژده رنگیان
m.rangian@shahraranews.ir

بالاخره طلسم اردوی تیم ملی فوتسال زنان شکسته شد و بازیکنان به مرحله اول این اردوها دعوت شدند. آخرین دوره اردوی ملی‌پوشان فوتسال بانوان به زمستان سال گذشته برمی‌گردد؛ درست چند هفته قبل از شیوع ویروس و تعطیلی ورزش. پس از آن با تغییر شرایط صدور مجوز برای شروع مجدد فعالیت برخی رشته‌های ورزشی، سرمربی تیم ملی از شروع مرحله نخست اردوها از مرداد خبر داد. اما با گذشت ماه‌های فصل تابستان خبری از اردو نشد. از مهرماه به‌عنوان شروع اردوها یاد کردند، اما همچنان دعوتی از بازیکنان صورت نگرفت. دراین‌میان تیم ملی مردان به اردو رفت و حتی لیگ برتر فوتسال مردان در فصل جدید قرعه‌کشی شد؛ ولی خبری از وضعیت فوتسال بانوان نشد.

درحالی‌که اواخر آذر جام‌جهانی کوچک به میزبانی برزیل برگزار می‌شود، دیگر کم‌کم بازیکنان و کادر فنی نیز از اعزام به این رقابت‌ها ناامید شدند؛ زیرا بازیکنان نزدیک به ۱۰ ماه است که اردو نداشته‌اند. بااین‌حال در اقدامی دورازانتظار بالاخره فدراسیون برای شروع اردوها تصمیم گرفت و شهناز یاری اولین سری از بازیکنان را به اردوی تیم ملی دعوت کرد.

در فهرست یاری خبری از ملی‌پوشان نیست و در مقابل، بازیکنانی دعوت شده‌اند که توانسته بودند در طول لیگ برتر توجه سرمربی و مربی را به خود جلب کنند و حالا برای سنجش و نشان‌دادن توانایی خود به این اردو دعوت شده‌اند تا بهترین‌ها در مراحل بعدی به ملی‌پوشان دوره‌های گذشته اضافه شوند؛ البته در این فهرست خبری از بازیکنان جوان مشهدی نیست.

الهام عنافچه و راحله رفیعی‌زاده از خوزستان، مهسا علی مددی، یاسمن پاکجو، شهین افلاکی و معصومه محمدگنجی از تهران، مهسا نظری از کرمانشاه، هما آقایی، فاطمه سهرابی، سحر زمانی و فاطمه خدایی از کرمان، زهرا احمدی‌زاده و مهتاب بنایی از فارس، لیلا خدابنده‌لو از البرز، نسرین قمی، مهناز علیزاده، نسیم نوازنده، رقیه صومعه و مطهره مصطفایی از مازندران و مهدیه محمودی‌نیا از کهگیلویه‌وبویراحمد افراد دعوت‌شده به اولین اردوی تیم ملی فوتسال زنان هستند. ورزشکاران باید از روز دوشنبه ۲۸ مهرماه در اردوی تهران حاضر شوند و تمرینات آن‌ها تا روز جمعه دوم آبان ماه ادامه خواهد داشت. پس از آن باید منتظر دور دوم بازیکنان دعوت شده به تیم ملی باشیم و شاید در آن لیست نامی از بازیکنان مشهدی نیز وجود داشته باشد.

با وجود اینکه برزیل تمام هزینه‌های اسکان تیم‌ها در جام‌جهانی را متقبل شده است، اما هزینه بلیت رفت‌وبرگشت به‌عهده فدراسیون ایران است و با توجه به هزینه یکی‌دومیلیاردی بلیت‌ها و فاصله کوتاه تا برگزاری مسابقات احتمالا باید دختران ایرانی قید جام‌جهانی کوچک را بزنند. درصورتی‌که به‌دلیل شیوع کرونا دیدارها برای بار دوم به تعویق بیفتد تیم ملی ایران می‌تواند شانس دیگری برای حضور در برزیل داشته باشد.

اما مهم‌ترین مأموریت شهناز یاری و فاطمه شریف در رأس تیم ملی فوتسال بانوان و ملی‌پوشان آماده‌شدن برای حضور در جام ملت های آسیاست که قرار است در سال ۱۴۰۰ برگزار شود. این مسابقات قرار بود خرداد امسال پیگیری شود؛ اما به‌دلیل کرونا یک‌سال به تعویق افتاد. تیم ملی به‌دنبال هت‌تریک قهرمانی خود در آسیاست، اما با مشکلاتی که امسال روبه‌رو بود کار سختی پیش‌رو دارد.

اخبار کوتاه ورزش بانوان

افزایش انگیزه ورزشکاران با جایزه و مدال

ملی‌پوش تالوی بانوان می‌گوید در این روزها باید به ورزشکاران با جایزه و مدال انگیزه داد. زهرا کیانی، عضو تیم ملی ووشو، درباره برگزاری مسابقات آنلاین ووشو می‌گوید: متأسفانه لغو تمام مسابقات باعث شد تعدادی از ورزشکاران از تمرینات و در کل ورزش، دور شوند و دیگر مانند گذشته به حفظ آمادگی خود توجهی نداشته باشند. از طرفی به نظرم آن شرایطی که در باشگاه‌ها برای تمرین وجود دارد، در خانه مهیا نیست و این واکنش‌ها طبیعی است. بنابراین نیاز است در این وضعیت برای جلوگیری از این همه بی‌تحرکی و سکون برنامه‌ریزی مؤثری داشته باشیم که برگزاری مسابقات به‌صورت آنلاین روش مناسبی دراین‌زمینه است. همان‌طور که گفتم، شرایط خانه شاید آن‌طور نباشد که بخواهد به ورزشکار انگیزه بدهد؛ ولی اگر برای این نوع مسابقات جوایز و مدال هم طراحی شود، قطعا می‌تواند ایجاد انگیزه کند، به‌ویژه در رده‌های پایه که به‌دنبال این انگیزه‌ها هستند.

دختران کبدی‌کار به اردوی ساحلی می‌روند

تیم ملی کبدی بانوان برای اولین‌بار قرار است در رقابت‌های ساحلی آسیا شرکت کند و به‌تازگی سرمربی این تیم نیز ازسوی فدراسیون معرفی شد. ماهرخ دانش قرار است در این رقابت‌ها تیم ملی را هدایت کند. او درباره شروع تمرینات می‌گوید: اولین تیم و کشوری هستیم که تمرینات کبدی ساحلی را آغاز کردیم و تیم‌های کشورهای دیگر هنوز تمرینات خود را رسمی آغاز نکرده‌اند. با توجه به شرایط فعلی بین ۱۰ تا ۱۱ مرحله اردوی آمادگی در نظر داریم و اردوها احتمالا از آبان آغاز خواهد شد. نسبت به شرایط آب‌وهوایی و شیوع کرونا امکان تغییر درباره تعداد روزها و اردوها وجود دارد. درحال‌حاضر ۲۱ بازیکن انتخاب شده‌اند که فهرست آن‌ها را به فدراسیون ارائه کردم. «دانش» درباره محل برگزاری اردوی تیم کبدی ساحلی بانوان برای حضور در مسابقات سانیای چین ادامه می‌دهد: پیگیر هستیم تا اگر شرایط مساعد نبود، تمرینات در قشم و کیش برگزار شود؛ اما اولین اردو قطعا در تهران خواهد بود.

چهره روز

نایب‌رئیس بانوان فدراسیون قایق‌رانی:

رقیبان ما تمرین دارند ما همچنان تعطیل هستیم

ورزش‌های آبی همچنان جزو ورزش‌های ممنوع در این وضعیت هستند. هنوز مجوز برگزاری اردوهای تیمی قایق‌رانان صادر نشده است و فقط ورزشکاران به‌صورت انفرادی در دریاچه آزادی به تمرین می‌پردازند و همین فرصت در اختیار ورزشکاران شهرستانی نیست. این درحالی است که قایق‌رانان به‌دنبال کسب سهمیه المپیک نیز هستند. نایب‌رئیس بانوان فدراسیون قایق‌رانی می‌گوید: رقیبان ما در مسابقات کسب سهمیه المپیک کشورهایی هستند که کمتر درگیر کرونا بوده‌اند. کتایون اشرف درباره برگزاری مسابقات قهرمانی کشور در روئینگ، اسلالوم و آب‌های آرام، اظهار کرد: به‌خاطر شرایط کرونا ما مدت زیادی مجبور بودیم که کار نکنیم. بچه‌ها یا در خانه بودند یا در شهرستان‌ها زیر نظر مربی خود تمرین می‌کردند. او افزود: برگزاری مسابقات قهرمانی کشور باعث شد تا استقبال ورزشکاران بیشتر شود. هدف ما هم ایجاد انگیزه بود و اینکه ببینیم ورزشکاران چه شرایطی دارند. آن‌ها آماده بودند، اما باید به این نکته توجه کنیم کشورهایی که ما با آن‌ها رقابت می‌کنیم، کمتر درگیر کرونا بوده‌اند. نایب‌رئیس بانوان فدراسیون قایق‌رانی با اشاره به میزبانی تایلند برای مسابقات کسب سهمیه اسلالوم که بهمن‌ماه برگزار می‌شود، خاطرنشان کرد: تایلند در همین پیستی که برای مسابقات کسب سهمیه ساخته، در حال آماده‌سازی ورزشکارانش است. آن‌ها با درگیری کمتر با کرونا تمرین می‌کنند و میزبان اسلالوم هم شده‌اند. چین‌تایپه هم همین‌طور، این کشور هم تمریناتش ادامه‌دار بوده است. اشرف درباره تمرینات رکسانا رازقیان برای مسابقات کسب سهمیه اسلالوم، یادآور شد: او تمرینات خودش را داشته و من هم در کنار او بودم. او باید در فاصله کوتاهی که به مسابقات کسب سهمیه مانده است، سخت تلاش کند. رقبای او از تایلند، چین‌تایپه و قزاقستان فرصتی را برای تمرین از دست نداده‌اند. او در مدت کرونا تمرینات بدن‌سازی داشت و برخی مواقع نیز در رودخانه تمرین می‌کرد؛ اما از این به بعد باید تلاش بیشتری داشته باشد.

ورزش در خانه

HOME WORKOUT

یک مجموعه تمرین کامل برای ورزش روزانه

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.

تمرینات امروز برای تمام بدن طراحی شده‌اند. با هر سطح آمادگی بدن و با هر زمان خالی که در اختیار دارید، می‌توانید این زنجیره را روزانه تکرار کنید. چربی‌سوزی این تمرینات بالاست؛ اما در هنگام انجام این حرکات به‌جای سرعت باید روی نحوه انجام آن تمرکز کنید. زانوی خود را تا کمر بالا بیاورید و در طول تمرین این نکته را رعایت کنید. آرنج‌های خود را نیز در حرکت سوم در یک خط نگه دارید. این زنجیره را با توجه به میزان آمادگی خود از ۳ ست تا ۷ مرتبه تکرار زنجیره دنبال کنید.



۳ تا ۵ مرتبه تکرار زنجیره امروز