شهرآرا
ورزشی
۷۹۳
۳شنبه
SHAHRARANEWS.IR
29 09 20
۰۸ مهر ۱۳۹۹ | ۱۱ صفر ۱۴۴۲



مردی که از «چیتا» هم سریع‌تر است!

گل‌زنی دوباره رونالدو با یک‌ضربه‌سر استثنایی

کریستیانو رونالدو یکشنبه‌شب برابر رم یک بار دیگر هنرش...

۰۸

تحلیل هادی عامل از حضور دقیقه ۹۰ خراسان‌رضوی در لیگ برتر کشتی

نفع نداشته باشد، ضرر هم ندارد

کارشناس کشتی مشهد درباره حضور دقیقه نودواندی تیم مقاومت خراسان‌رضوی در لیگ برتر کشتی گفت: این حضور نمی‌تواند ضرری برای کشتی مشهد داشته باشد. هادی عامل با اشاره به شرایط ویژه حاکم بر ورزش ایران و جهان اظهار کرد: این روزها اوضاع خیلی خاص است و علاوه بر کرونا که بر زندگی مردم تأثیر گذاشته، مشکلات اقتصادی...

۱۰



پاختاکور قرعه مطلوب پرسپولیس

قرعه‌کشی مرحله یک‌چهارم نهایی لیگ قهرمانان آسیا انجام شد

۰۸



در بنفیکا همه‌چیز حرفه‌ای است

گفت‌وگو با حسین طیبی که این‌روزها در پرتغال رؤیاهای بزرگی را در سر می‌پروراند

۱۰



میامی، قهرمان شرق و دومین فینالیست NBA

۰۸

امین قاسمی‌نژاد در راه اصفهان

۰۹

پای حرف‌های مجید حسن‌زاده پیش‌کسوت فوتبال استان

ضعف باشگاه‌داری در مشهد بیداد می‌کند

۱۰

چرخش عجیب محمد ناصری از شهر خودرو به شهر اراک!

گلر مشهدی شاگرد رسول خطیبی شد

۱۰



گزارش روز

استقلال در وضعیت قرمز!

شکست استقلال مقابل پاختاکور خیلی از مسائل را در این تیم به هم ریخته و اوضاع آبی‌ها حالا بسیار آشفته‌تر از آن است که تصورش را بکنید. بدهی‌های ریزودرشت، امان مدیریت را بریده، وضعیت کادر فنی نامشخص است، درباره بقای بازیکنان کلیدی ابهام‌های زیادی وجود دارد و پنجره نقل‌وانتقالاتی نیز همچنان بسته است. در چنین شرایطی حاشیه‌های کوچک‌وبزرگ زیادی به وجود می‌آید که صدای اعتراض هواداران را بلند می‌کند، مثل اتفاقی که در فرودگاه دوحه در بازگشت تیم از قطر افتاد.

استقلالی‌ها پیش از آمدن به ایران در فرودگاه دوحه خبرساز شدند. آبی‌پوشان که گویا مذاقشان با جنجال در فرودگاه قرابت دارد! و بعد از فینال جام حذفی هم در فرودگاه مهرآباد با تنی چند از هواداران خود درگیر شدند، در بازگشت از قطر نیز حاشیه‌ساز شدند...

۰۹

اخبار بانوان

سارا خوش‌جمال فکری نماینده ورزشکاران شد

سارا خوش‌جمال، بانوی تکواندوکار، هفته آینده در جلسه کمیسیون ورزشکاران به‌جای حمیدرضا قلی‌پور حاضر می‌شود. مرداد امسال هم‌زمان با برگزاری انتخابات کمیسیون ورزشکاران، تست دوپینگ حمیدرضا قلی‌پور در نهمین دوره جام جهانی ساندا که در هانگژو چین برگزار شده بود، مثبت اعلام شد. با توجه به حضور قلی‌پور در کمیسیون ورزشکاران جایگزین او از میان بانوان ورزشکار انتخاب شد و درنهایت با بیشترین رأی سارا خوش‌جمال فکری، نخستین زن تکواندوکار ایران در المپیک انتخاب شد.

حذف ۱۸ تیم از گردونه مسابقات جام حذفی تنیس

در ادامه رقابت‌های جام حذفی تنیس بانوان، تکلیف تیم‌های راه‌یافته به مرحله بعدی مشخص شد. در سومین روز بازی‌ها تیم‌های هیئت تنیس همدان، هیئت تنیس فارس (ب)، پایگاه قهرمانی البرز (ب)، یدی کلاب، آتس اصفهان و آکادمی تنیس صدری (ب) با نتیجه مشابه ۲ بر ۱ مقابل تیم‌های آروین اسپرت مشهد، پندار سیرجان (ب)، هیئت تنیس خراسان جنوبی، عقاب تهران، آکادمی تنیس مهذب‌نیا(ج) و آکادمی تنیس مهرزاد به برتری رسیدند. به‌این ترتیب با پایان مرحله گروهی بازی‌ها، مرحله دوم مسابقات قرعه‌کشی شد و تیم‌های حاضر از امروز برای رسیدن به جمع ۸ تیم جدول اصلی با هم دیدار می‌کنند. این رقابت‌ها از ۴ تا ۱۲ مهرماه به میزبانی دهکده ورزشی چهارباغ البرز برگزار می‌شود.

درباره رُزما غفوری، فوتبالیست مهاجری که در ایران به جایزه سازمان ملل رسید

از فوتبال پنهانی تا راضی کردن پدران



گزارش روز

رزما غفوری، دختر فوتبالیست مهاجری است که در ایران به جایزه نانسن رسید. سازمان ملل این جایزه را به کسانی می‌دهد که برای پناهندگان، کار ویژه‌ای انجام داده‌اند. رزما با فوتبال، دختران مهاجر در ایران را به کلاس درس برده است.

می‌توانست زندگی عادی داشته باشد، مثل بیشتر زنان و دخترانی که اطرافش بودند، مثل همه مهاجرانی که یک روز مثل او وطنشان افغانستان را ترک کردند؛ اما رزما غفوری، متفاوت‌بودن را انتخاب کرد، جنگیدن با پدران و حتی مادران را، جنگیدن با سنت‌ها را، سنت‌هایی که می‌گویند دختر فقط باید کارهای زنانه انجام بدهد و شوهر کند. اما نظر رزما این بود که دختران و حتی پسران مهاجر باید درس بخوانند و ورزش کنند. او با خواهرانش پنهانی در کوچه فوتبال بازی کرد و فوتبال بهانه‌ای شد تا دختران را از خانه‌ها و محیط‌های کاری بیرون بکشد و سر کلاس درس ببرد.

«جایزه پناهندگان نانسن» که اهدای آن از سال ۱۹۵۴ شروع شده است، به افراد، گروه‌ها و سازمان‌هایی تعلق می‌گیرد که فراتر از ندای وظیفه، به حمایت از مهاجران، جابه‌جاشدگان و افراد بدون کشور می‌پردازد. همه‌ساله مراسم اهدای این جایزه در ژنو سوئیس برگزار می‌شود؛ اما امسال به‌خاطر همه‌گیری ویروس کرونا، مراسم مجازی برگزار می‌شود. این جایزه منطقه‌ای اهدا می‌شود و هر منطقه یک برنده دارد. برنده سال ۲۰۲۰ این جایزه در منطقه آسیا و اقیانوسیه، رزما غفوری است.

غفوری درباره جذب دختران افغان به فوتبال گفت: مهاجرانی که اینجا هستند، به‌ویژه بانوان، فکر می‌کنند فوتبال فقط مخصوص کسانی است که در اروپا زندگی می‌کنند. بازی کردن فوتبال برای آن‌ها یک آرزوی دست‌نیافتنی است. با علاقه‌ای که من و خواهرانم به فوتبال داشتیم، بقیه بانوان را تشویق کردیم که این کار را انجام دهند.

جلب رضایت خانواده‌ها سخت بود

او درباره تابوهایی که برای بانوان وجود دارد، به‌ویژه فوتبال بازی کردن یک دختر مهاجر، تصریح کرد: هیچ کاری نشدنی نیست. اگر کسی بخواهد کاری را انجام بدهد، صددرصد می‌شود. بعضی‌ها می‌گویند شرایط سخت است؛ این‌ها همه بهانه است. حدود ۴۰ سال است که پناهنده‌های افغانستانی اینجا هستند و ایران با اینکه خودش در تحریم است و حتی شرایط برای خود مردمش سخت است، مهمان‌نوازی کرده است. تاجایی که امکانش بوده، نهادهای مختلف از ما حمایت کرده‌اند. من دوست نداشتم مثل دیگر دختران مهاجر یک زندگی معمولی داشته باشم. من و خواهرانم از بچگی در کوچه فوتبال بازی می‌کردیم. از دوم‌سوم دبیرستان بود که به این فکر کردیم فقط خودمان بازی نکنیم و کاری کنیم تا فوتبال برای بانوان مهاجر عادی شود. راضی کردن خانواده‌ها خیلی سخت بود؛ نه فقط برای فوتبال بلکه برای همه ورزش‌ها.

ورزش دور از چشم پدر

این مربی فوتبال بانوان افزود: مردان افغانستانی برایشان سخت است که بپذیرند دخترشان فوتبال بازی کند. در هر جای دنیا که مهاجر شده‌اند، نخواسته‌اند خودشان را تغییر بدهند. کمتر دیده‌ام با جامعه‌ای که به آنجا مهاجرت کرده‌اند، خودشان را وفق بدهند. پدر من هم همین‌طور فکر می‌کرد. می‌گفت دختر برای چه باید ورزش کند؟ دختر خیاطی و کارهای زنانه یاد بگیرد و بعدش هم شوهر کند. اوایل پنهانی ورزش می‌کردیم؛ حتی وسایل ورزشی را قایم می‌کردیم که نبینند. بعدا من بیشتر سرپرستی کارهای کودکان کار و آسیب‌دیده در استان فارس را به‌عهده گرفتم و مربی شدم؛ ولی خواهرانم فوتبال را حرفه‌ای ادامه دادند.

آرزوی بازی برای لیگ ایران و اروپا

او درباره اینکه چرا در لیگ ایران شرکت نمی‌کنند، تصریح کرد: ما بعد از اینکه تیم فارس را تشکیل دادیم، سعی کردیم با بانوان مهاجر که در استان‌های دیگر بودند و نمی‌توانستند به‌خاطر شرایط خانواده‌شان فوتبال بازی کنند، ارتباط بگیریم. الان در تهران، قم، اراک و... دختران فوتبال بازی می‌کنند. همه متحد شده‌اند و تیم مهاجران تشکیل داده‌اند. برای لیگ استانی و حتی کشوری سهمیه گرفته‌ایم. در لیگ فوتسال تیم داریم. خواهر خودم چند سال برای تیم فوتبال خلیج‌فارس شیراز در لیگ برتر بازی می‌کرد.

غفوری ادامه داد: دوسه نفر از دخترانی را که با ما تمرین می‌کردند، به تیم ملی افغانستان معرفی کردیم. خواهران خودم سال ۱۳۹۴ به افغانستان رفتند و در لیگ برتر آنجا بازی کردند و برای تیم ملی هم انتخاب شدند؛ ولی به‌دلیل شرایط ناامنی که افغانستان داشت، ریسک نکردیم که آن‌ها آنجا بمانند. برای من مهم است فعالیت‌هایی که انجام داده‌ام محدود نشود تا کودکانی که در این سال‌ها حمایتشان کرده‌ایم، به خواسته‌هایشان برسند. بچه‌ها سال‌هاست که تمرین می‌کنند. بعضی‌هایشان می‌گویند کی صلح می‌شود که بخواهیم برای تیم افغانستان بازی کنیم؟ بعضی‌ها می‌خواهند در لیگ‌های ایران بازی کنند و بعضی‌ها دوست دارند به لیگ‌های اروپایی بروند. من می‌خواهم آن‌ها در تیم‌های سطح بالا بازی کنند؛ نه فقط در ایران و آسیا بلکه در سطح جهانی دیده شوند.

جهره روز

پیشنهاد سرمربی ملی‌حفاری برای فصل جدید مسابقات

لیگ برتر فوتسال متمرکز شود

مینا بارانی دوسه روز پیش توافق خود با باشگاه ملی‌حفاری برای فصل جدید لیگ برتر فوتسال بانوان را اعلام کرد، اما می‌گوید فدراسیون فوتبال هنوز برنامه‌ای درباره شیوه برگزاری لیگ برتر و زمان دقیق آن اعلام نکرده است و فقط جسته‌گریخته شنیده‌ایم که این مسابقات از آذر شروع می‌شود. سرمربی ملی‌حفاری اهواز خاطرنشان کرد: باشگاه در نظر دارد تا به‌عنوان سرمربی قراردادم را برای لیگ برتر این فصل تمدید کنم؛ منتها باید منتظر برنامه‌های فدراسیون فوتبال و سازمان لیگ باشیم تا برنامه‌ریزی لازم را انجام دهیم. در هر صورت باید یاد بگیریم که چگونه با بحران کرونا زندگی کنیم. سرمربی ملی‌حفاری ادامه داد: برگزاری مسابقات لیگ برتر به‌صورت متمرکز کمکی به رشد فوتسال زنان نمی‌کند و کیفیت بازی‌ها هم پایین می‌آید. اگر مسابقات لیگ برتر به‌صورت نیمه‌متمرکز یا متمرکز برگزار شود، این موضوع روی کیفیت مسابقات و افزایش آسیب‌دیدگی بازیکنان و توانایی آنان تأثیرگذار است. درواقع این شیوه از برگزاری لیگ مانند زمانی است که برای اولین‌بار مسابقات فوتسال به‌صورت مجتمع برگزار شد. کرونا امکان برگزاری مسابقات به‌صورت رفت‌وبرگشت را نمی‌دهد و ممکن است هر هفته بازیکنان به کرونا مبتلا شوند و شرایط برای همه تیم‌ها دشوار شود. به نظرم برگزاری مسابقات به‌صورت متمرکز بد نیست و بالاخره تجربه‌ای جدید برای همه خواهد بود. بارانی یادآور شد: بهتر است که تیم‌ها به ۲ گروه تقسیم شوند و یک هفته یا ۱۰ روز دور رفت را بازی کنند و دوباره ۳ هفته به همه تیم‌ها فرصت دهند و دور برگشت را به‌این‌صورت برگزار کنند. درهرصورت سازمان لیگ باید پیش‌بینی کند که کدام استان، شهرستان و باشگاه، شرایط میزبانی این مسابقات را دارد. او خاطرنشان کرد: اینکه تیم‌ها در کنار هم باشند، مزایا و معایب زیادی دارد. ازیک‌طرف بازیکنان در خطر ابتلا به کرونا هستند و از طرف دیگر بازی‌ها زود تمام می‌شود. درهرصورت برگزاری مسابقات به‌این‌شکل کمکی به رشد فوتسال زنان نمی‌کند و کیفیت مسابقات نیز پایین می‌آید و آسیب‌دیدگی بازیکنان زیاد می‌شود.

ورزش در خانه

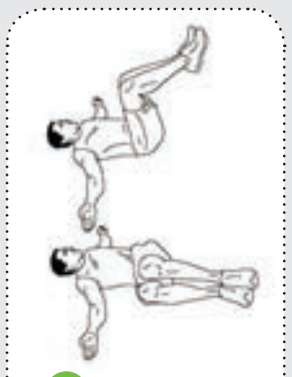
بدن قوی‌تر با عضلات شکمی قدرتمند

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. شکم قوی به شما در نشستن، ایستادن، دویدن، لگدزدن و پرش بهتر کمک می‌کند. عضلات شکمی شما را در مقابل خستگی مقاومت می‌کنند و به شما این امکان را می‌دهند که هماهنگی خوبی بین حرکات بالاتنه و پایین‌تنه ایجاد شود. تمرینات امروز روی عضلات اصلی شکمی متمرکز است و به اندازه کافی آسان است و می‌توانید همه روزهای هفته آن را انجام دهید.

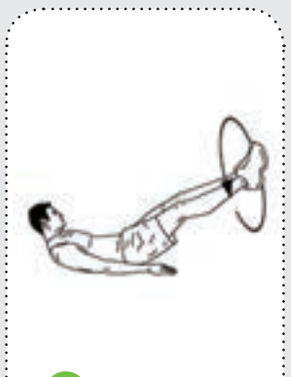


تعداد ست:
مبتدی: ۳ ست
متوسط: ۴ ست
حرفه‌ای: ۵ ست

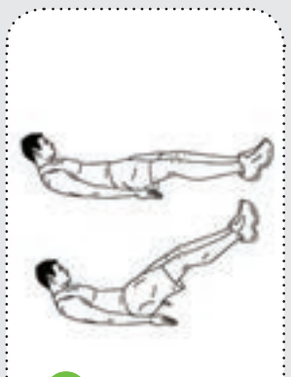
درجه سختی



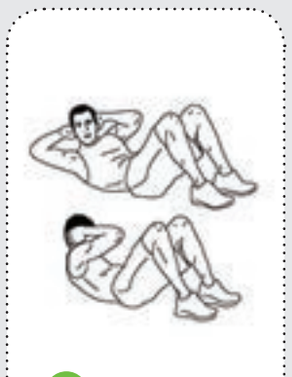
تعداد تکرار: ۱۰



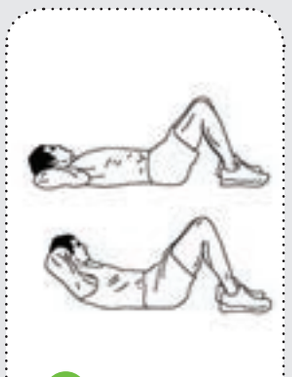
تعداد تکرار: ۵



تعداد تکرار: ۵



تعداد تکرار: ۱۰



تعداد تکرار: ۱۰