شهرآرا
ورزشی
۸۴۸
۳شنبه
SHAHRARANEWS.IR
08
18 آذر ۱۳۹۹ | ۲۲ ربیع‌الثانی ۱۴۴۲ | 20 12



توقف استقلال در چاه‌نفت

۰۶



برنامه مرسدس برای آینده «راسل»

عملکرد مناسب جورج راسل در گرندپریکس بحرین باعث شد تا مرسدس پیشنهاد جدیدی را به این راننده بدهد. با مثبت‌شدن تست کرونای لوئیس همیلتون، بهترین راننده جهان، مرسدس مجبور شد با جورج راسل...

۰۷



محرومیت چهارماهه از فوتبال خطری که زندگی حرفه‌ای بازیکن مشهدی تراکتور را تهدید می‌کند

دردسر سعید

۰۸



امید در آزادی

درباره عملکرد آویژه صنعت و رعد پدافند نمایندگان مشهد در دیدارهای معوقه لیگ برتر بسکتبال

۰۸

بازگشایی مراکز ورزشی در مشهد از ۲۲ آذر

۰۸



آل کثیر هم فینال را از دست داد هم مدال را

کنفدراسیون فوتبال آسیا اجازه همراهی مهاجم سرخ‌ها را با کاروان این تیم نداد

۰۷



برانکو از عمان به امارات متحده عربی می‌رود

شبکه ورزش ابوظبی مدعی شد برانکو ایوانکوویچ، سرمربی تیم ملی فوتبال عمان، در آستانه امضای قرارداد با باشگاه شباب الاهلی دبی قرار دارد. برانکو سابقه مربیگری در تیم ملی ایران و پرسپولیس را در کارنامه دارد...

۰۷

گپ‌وگفت با فرهاد عرب پیشکسوت تیم فوتبال دهداری مشهد

فوتبال در گذشته با عشق بود و حالا با پول!

سه‌شنبه‌ها با پیشکسوتان فوتبال ۱۰۰

گلر پنجاه‌وهفت‌ساله هنوز هم سرحال و سرزنده توی دروازه پیشکسوتان دهداری می‌ایستد و عرض‌اندام می‌کند. شجاعانه از دروازه خارج می‌شود و توپ را از زیر پای هر مهاجمی که هوس یورش به دروازه‌اش را داشته باشد، می‌رباید. فرهاد عرب، پیشکسوت این هفته «سه‌شنبه‌ها با پیشکسوتان فوتبال»، یک دهداری‌چی به تمام معناست که خودش را مدیون کاظم غیاثیان و مهران افخمی می‌داند. او از خاطرات حضورش در پیراهن دهداری و وفاداری به آن می‌گوید.

۰۸

دختران خراسانی کاری سخت اما شدنی در پیش دارند

تحلیل سمانه افخم از شانس حضور کبدی‌کاران استان در تیم ملی ساحلی بانوان

گزارش روز
مژده رنگیان
m.rangian@shahraranews.ir

اگر چیزی به نام ویروس کرونا نمی‌شناختیم، روز گذشته باید شاهد برگزاری اختتامیه بازی‌های ساحلی آسیا در چین می‌بودیم؛ جایی که برای اولین‌بار ۲ تیم بانوان کبدی ساحلی و بسکتبال سه‌نفره در این مسابقات حاضر شده بودند. اما به‌دلیل شیوع ویروس در سال ۲۰۲۰، مسابقات ۸ آذرماه لغو شد و حالا در جدیدترین زمان اعلام‌شده قرار است ۱۳ تا ۲۱فروردین ۱۴۰۰ به میزبانی سانیای چین برگزار شود. این ششمین دوره از بازی‌های ورزش‌های ساحلی آسیا با حضور ۱۹ رشته ساحلی خواهد بود که به‌جای سال ۲۰۲۰ در ۲۰۲۱ برگزار می‌شود.

مهم‌ترین اتفاق این رویداد برای ایرانیان، حضور ورزشکاران دختر برای نخستین‌بار است. یکی از این رشته‌ها، کبدی ساحلی است که سال‌هاست در ایران تعطیل بوده و سال‌ها قبل تیم ملی آن تشکیل شده بود؛ اما هیچ‌گاه به مسابقات اعزام نشد. حالا چندماهی است که تیم ملی ساحلی کبدی دختران استارت کار را زده و تابه‌اینجا ۴ دوره اردوی شناسایی بازیکنان برتر برگزار شده است. خراسانی‌ها همیشه یکی از تیم‌های موفق کبدی در مسابقات مختلف بوده‌اند و به‌همین‌دلیل در فهرست دعوت از بازیکنان برتر در اردوهای نخست دختران استان حضور پررنگی داشتند. سمانه افخم، آیناز فرامرزی، سیما شرقی، محدثه رجبلو و سهیلا قربانی نفراتی بودند که در اردوهای مجازی حضور داشتند و میزان آمادگی خود را به‌صورت فیلم در اختیار کادر فنی قرار دادند. پس از هر اردو تعداد نفرات دعوت‌شده کمتر شده و نفرات برتر شانس حضور در ترکیب تیم ملی را به دست می‌آوردند. اکنون سیما شرقی و محدثه رجبلو، ۲ ورزشکار از خراسان رضوی هستند که در اردوی حضوری اهواز در حال تمرین هستند.

فرق زمین تا آسمان ساحلی و سالنی!

سمانه افخم، یکی از بازیکنان ملی‌پوش و باتجربه مشهد، که هدایت تیم مشهد در لیگ برتر را نیز برعهده داشت، درباره دعوتش به اردوها تصریح کرد: در ۲ دور نخست با توجه به محدودیت‌های کرونایی کادر فنی تیم به‌صورت آنلاین نظاره‌گر تمرینات بازیکنان بود و از ما خواستند که فقط تمرینات بدن‌سازی خود را برای آن‌ها ارسال کنیم. تیم ملی درنهایت با ۶ ملی‌پوش راهی مسابقات می‌شود و به‌همین‌دلیل در هر دوره تعدادی از بازیکنان از فهرست حذف می‌شدند. از خراسانی‌های حاضر در فهرست نیز تنها سیما شرقی و محدثه رجبلو بازهم دعوت شدند. او که به‌عنوان نایب‌رئیس کمیته مربیان هیئت کبدی خراسان رضوی فعالیت می‌کند، درباره شانس دختران خراسانی برای پوشیدن پیراهن تیم ملی کبدی ساحلی گفت: شرقی چندین دوره به‌همراه من در اردوهای تیم ملی کبدی برای حضور در مسابقات آسیایی حضور داشته است و رجبلو نیز در رده جوانان حدود ۷ سال پیش در اردوهای تیم ملی بود. بچه‌ها کاری سخت اما شدنی دارند و باید شایستگی و توان خود را نشان دهند و تکنیک‌ها را به بهترین شکل اجرا کرده تا نظر کادر فنی را جلب کنند. افخم با اشاره به تفاوت خیلی زیاد کبدی ساحلی و کبدی سالنی تصریح کرد: درواقع زمین تا آسمان فرق دارند. مهم‌ترین چیز، زمین بازی است که روی شن و ماسه و تاتامی برگزار می‌شوند.



عکس تزئینی است

تعداد نفرات نیز فرق می‌کند. در سالنی، ۷ نفر در زمین حضور دارند؛ اما در ساحلی، تیم چهارنفره است. خط کشی‌ها و چهارچوب زمین نیز کاملا متفاوت است. درمجموع کبدی سالنی پیچیده‌تر است، اما به‌دلیل اینکه سال‌هاست در بخش بانوان کبدی ساحلی نداشته‌ایم، کمی آمادگی بازیکنان زمان می‌برد.

حریفانمان را نمی‌شناسیم!

سرمربی تیم کبدی ساحلی بانوان می‌گوید این اولین دوره حضور ما در مسابقات ساحلی است و حریفان را نمی‌شناسیم. او درباره آمادگی ملی‌پوشان تصریح کرد: اکنون این بازیکنان از نظر آمادگی جسمانی ۷۰درصد آماده هستند، ولی از نظر تکنیکی و فنی به‌دلیل اینکه چند سال است تمرین نداشتند و در وضعیت متوسط هستند. فعلا تمرینات به آن‌ها داده می‌شود. این اردو بیشتر برای آماده‌سازی و شناسایی نفرات در پست‌های تخصصی و ارزشیابی مهارتی است و سعی می‌کنیم سازگاری ساختاری با ساحل را داشته باشند. دانش در پاسخ به این سؤال که آیا زمان کافی برای آمادگی ملی‌پوشان تا شروع بازی‌های ساحلی وجود دارد، گفت: به نظرم ما در این فرصتی که داریم، ۴ تا ۵ مرحله اردوی دیگر را می‌توانیم داشته باشیم و امیدوارم بچه‌ها در این زمان به آمادگی کامل برسند. سرمربی تیم کبدی ساحلی بانوان درباره شناخت رقبا در بازی‌های ساحلی سانیای چین گفت: اطلاعات زیادی از رقبا نداریم و هرچه می‌دانیم، بیشتر از روی شنیده‌هاست. ما شنیدیم کره‌جنوبی از ۷ ماه قبل تمرینات خود را آغاز کرده، ولی این‌ها اخبار دقیق و موثقی نیست.

دورهمی عباسعلی و بهمنیار بعد از یک‌سال

اعضای تیم ملی کاراته بانوان که بعد از شیوع ویروس کرونا و بازگشت تیم ملی از رقابت‌های سالزبورگ اتریش، نزدیک به یک سال تمرینات اردویی نداشتند، از روز چهارشنبه ۱۹آذر دور جدید تمرینات خود را آغاز می‌کنند. با تصمیم سمانه خوش‌قدم، سرمربی تیم ملی بانوان، حمیده عباسعلی، رزیتا علیپور و سارا بهمنیار در این اردو حضور دارند و به احتمال زیاد ۳ کاراته‌کای دیگر به این جمع اضافه خواهند شد. تاکنون حمیده عباسعلی موفق به کسب یک سهمیه المپیک شده و تیم ملی برای قطعی کردن ۲ سهمیه دیگر رقابت‌های کاراته وان مراکش و مرحله نهایی گزینشی پاریس باید به میدان برود.

وبینار مشترک مربیان فوتبال اروپا با مربیان ایرانی

وبینار مشترک تدریس مربیگری فوتبال زنان مابین اتحادیه فوتبال اروپا و ایران برگزار شد. این وبینار با تدریس هرستن و کریس میلنس، مدرسان یوفا، برگزار شد. در این نشست آنلاین میرمحمدخانی مسئول بین‌الملل کمیته زنان، مرتضی محصص رئیس کمیته فنی و توسعه فوتبال، شادی مهینی، مریم آزمون و دیگر مربیان ایرانی لیگ برتر حضور داشتند. در این وبینار مشترک، مدرسان مربیگری فوتبال بانوان یوفا با مربیان برتر فوتبال ایران به بحث و تبادل‌نظر درباره روند فعالیت‌های آموزشی و ایجاد بستری مناسب جهت رشد و توسعه فوتبال بانوان در امر آموزش پرداختند.

رکورددار پرتاب دیسک و دارای بهترین رنکینگ در بین دوومیدانی کاران بانو

بعد از ۱۰ سال تبعیض هنوز درگیر تهیه کفش و مکمل هستم

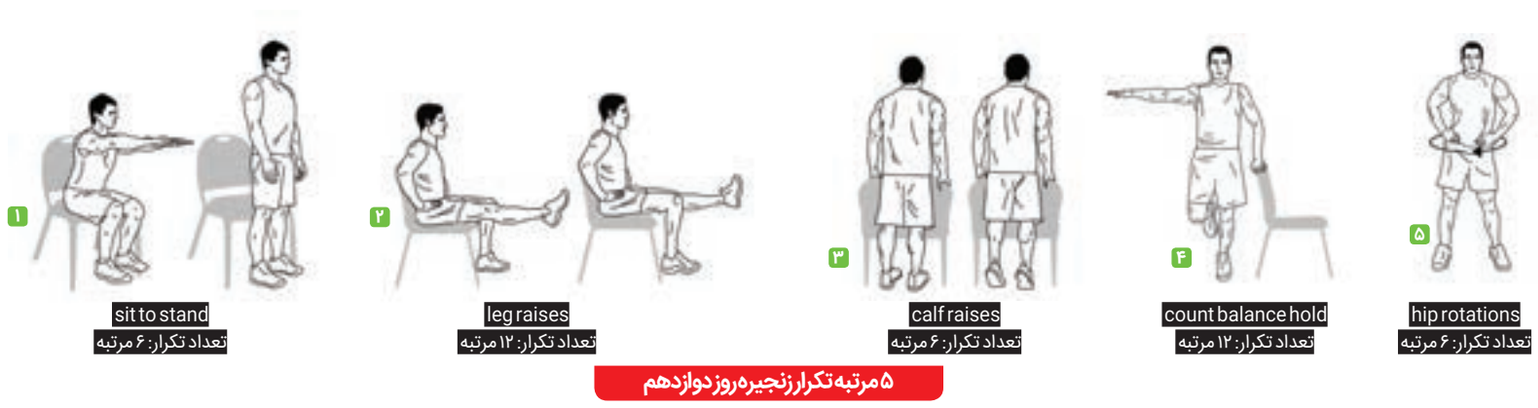
فدراسیون جهانی دوومیدانی اوایل ماه دسامبر میلادی رده‌بندی ورزشکاران این رشته را اعلام کرد که بر اساس آن ژاله کاردان، رکورددار پرتاب دیسک زنان ایران، در جایگاه ۹۰ قرار گرفت که بهترین جایگاه بین زنان ورزشکار ایران بود. اما او این روزها شرایط تمرینی خوبی ندارد و خواستار حمایت مسئولان فدراسیون دوومیدانی شد و گفت: امیدوارم بعد از ۱۰ سال ثابت کردن خودم، تبعیض و کم‌لطفی‌ها از بین برود. من هنوز درگیر تهیه کفش و مکمل هستم! او می‌گوید: سال‌ها بدون مربی، امکانات و در شرایطی وحشتناک تمرین کرده‌ام و فقط وعده شنیده‌ام. اکنون هم در سرمای اردبیل امکان تمرین ندارم و ۱۴روز است که پرتاب انجام نداده‌ام. هر روز فرصت از دست می‌رود و هیچ سازمانی حرکتی انجام نمی‌دهد؛ اما انتظار دارم حمایت شوم و تبعیض‌هایی که در حقم شده است، از بین برود. مربیان ایرانی خیلی خوب هستند، اما من نیاز دارم که با مربی خارجی کار کنم و امکانات متفاوتی در اختیارم قرار بگیرد، چون بارها بدون امکانات و برنامه‌ریزی منظم خودم را ثابت کرده‌ام، بنابراین انتظار دارم اگر اردو یا مربی خارجی برای پرتابی‌ها در نظر گرفته شد، من هم در اردو باشم. از طرفی درخواست می‌کنم که چنین برنامه‌هایی مقطعی نباشد و برای یک فصل کامل طراحی شود. رکورددار پرتاب دیسک زنان درباره بی‌توجهی مسئولان گفت: با اینکه خیلی‌ها می‌گویند فیزیک بدنی‌ام توانایی پرتاب‌های بیش‌از ۶۰ متر را دارد و می‌توانم در آسیا مدال بگیرم، اما ۱۰ سال است که حمایت نمی‌شوم. خوشبختانه مسیر من برای موفقیت در آسیا نسبت به برخی از ورزشکاران ماده‌های دیگر کوتاه‌تر است و اگر حمایت شوم، توانایی کسب مدال را دارم. تاکنون هم بد نبوده‌ام، اما هنوز درگیر هزینه‌های تهیه کفش و مکمل ورزشی هستم. کاردان درباره میزان کم قراردادهای باشگاهی گفت: متأسفانه قراردادهایمان اصلا خوب نیست، به‌گونه‌ای که من برای پرتاب‌ها و رکوردشکنی‌هایم ۱۷میلیون تومان می‌گیرم.

ورزش در خانه

HOME WORKOUT

یک ماه بدون تجهیزات در خانه ورزش کنیم

یک برنامه مناسب سی‌روزه و بدون تجهیزات برای تناسب اندام طراحی شده است. این برنامه برای چه کسانی مناسب است؟ برای هر کسی که می‌خواهد برنامه‌های ورزشی یا تناسب‌اندام خود را شروع یا دوباره شروع کند، کسانی که درحال گذراندن دوران بهبودی از آسیب یا بیماری هستند یا آن‌هایی که اضافه‌وزن زیادی دارند. این برنامه برای ثابت‌نگه‌داشتن ضربان قلب شما درحالی‌که بر عضله‌سازی و افزایش قدرت و بهبود تحرک تمرکز کرده‌اید، طراحی شده است. تمام تمرینات در این برنامه به‌صورت ایستاده انجام می‌شود، هیچ پرشی یا حرکتی با ضربه زیاد وجود ندارد. شما باید بتوانید چیزی را نگه دارید و بتوانید تمرین «نشستن و ایستادن» را انجام دهید. این نوع تمرینات برای افراد مسن یا میان‌سال و افرادی که از نظر حرکتی یا مشکلات مفصلی با محدودیت روبه‌رو هستند، مناسب است.



۵ مرتبه تکرار زنجیره روز دوازدهم