



پنجشنبه اول خرداد ۱۳۹۹

وطن امروز | شماره ۲۹۳۲

ورزشی

اخبار

برنامه لیگ ملت‌های والیبال سال ۱۴۰۱اعلام شد

فدراسیون جهانی والیبال برنامه لیگ ملت‌های سال ۲۰۲۱ را اعلام کرد و بر این اساس این رقابت‌ها در گروه مردان از ۲۴ اردیبهشت سال ۱۴۰۰ آغاز می‌شود. بر اساس اعلام فدراسیون جهانی والیبال، گروه‌بندی لیگ ملت‌های سال ۲۰۲۱، همان گروه‌بندی سال ۲۰۲۰ است که به دلیل شیوع کرونا لغو نشده بود. مرحله مقدماتی لیگ ملت‌های سال ۲۰۲۱ در گروه مردان ۲۴ اردیبهشت تا ۲۳ خردادماه سالسال ۱۴۰۰ و در قالب ۵ هفته برگزار می‌شود. در گروه زنان نیز این مسابقات از ۲۱ اردیبهشت سال ۱۴۰۰ آغاز می‌شود و تا ۲۰ خردادماه ادامه خواهد داشت. تیم ملی والیبال ایران در مرحله مقدماتی به ترتیب در شهرهای چیانگمن (چین)، آنکونا(ایتالیا)، کرالیوو(صربستان)، تهران (ایران) و نانسی (فرانسه) به مصاف حریفان خود می‌رود. مرحله نهایی لیگ ملت‌های والیبال سال ۲۰۲۱، دوم تا ششم تیرماه سال ۱۴۰۰ برگزار خواهد شد و شهر تورین ایتالیا در گروه مردان و شهر نانچینگ چین در گروه زنان میزبان این مرحله هستند.

■ ■ ■

طارمی بهترین گزینه برای تقویت پور تو در فصل آینده

مهاجم ایرانی تیم ریوآوه بهترین گزینه برای خط حمله بهترین تیم فوتبال پرتغال است. به گزارش ابولا، مهدی طارمی، مهاجم پیشرو تیم ریوآوه و تیم ملی فوتبال ایران، اولین فصل حضور خود در اروپا را سپری می‌کند ولی عملکرد خوب این بازیکن باعث شده است بهترین تیم‌های فوتبال پرتغال خواهان جذب او باشند. این مهاجم ملی‌پوش ۲۷ ساله ایرانی قبلا مورد توجه اسپورتینگ بوده است و در ادامه نیز اخباری از علاقه‌مندی تیم بنفیکا به این بازیکن مطرح شده بود. پس از اینکه انتقال مهدی طارمی به اسپورتینگ در ژانویه انجام نشد، نام این بازیکن ایرانی بار دیگر با اسپورتینگ پیوند خورده است و احتمال می‌رود او در تابستان از بین بنفیکا، پورتو یا اسپورتینگ راهی یکی از این ۳ تیم شود. عملکرد طارمی در این فصل لیگ پرتغال قابل قبول بوده است و به همین خاطر چند تیم به دنبال جذب او هستند. انطور که رسانه رکورد پرتغال بیان کرده، اختلاف مالی بین مسوؤلان ریوآوه و تیم‌های خواهان او باعث شده فعلا پروژه انتقال این بازیکن به تیمی بزرگ‌تر مسکوت بماند. روزنامه ابولا خبر داد مهدی طارمی بهترین گزینه برای تقویت تیم فوتبال پورتو است و سران این تیم به دنبال این بازیکن هستند تا بتوانند خط حمله پورتو را برای فصل آینده تقویت کنند.

■ ■ ■

آغاز فصل آینده لیگ بر تر فوتسال از شهر بور

با اعلام سرپرست سازمان لیگ فوتسال، فصل آینده مسابقات لیگ برتر فوتسال شهرپورماه آغاز می‌شود. به گزارش مهر، جلسه هی‌اندیشی مسوؤلان کمیته فوتسال، کمیته فنی، سازمان لیگ و سرمربی تیم ملی فوتسال دیروز چهارشنبه در فدراسیون فوتبال با حضور مهدی محمدینی، دبیرکل فدرال فدراسیون فوتبال برگزار شد. آرش جابری، سرپرست سازمان لیگ فوتسال درباره زمان آغاز فصل آینده مسابقات لیگ برتر فوتسال گفت: هنوز زمان برگزاری جام ملت‌های آسیا مشخص نیست. برآورد اعضای حاضر در جلسه این بود که جام ملت‌ها احتمالا آذر یا بهمن برگزار شود. بنابراین لیگ فصل آینده را شهرپورماه استارت خواهیم زد. سیدمحمدناظرالشریعه، سرمربی تیم ملی فوتسال هم که در این جلسه حضور داشت، گفت: برای آماده‌سازی تیم ملی ۴ فبفادی را در نظر داریم. شهرپورماه در تورنمنت تایلند شرکت می‌کنیم. آبان، آذر و بهمن هم فبفادی خواهیم داشت. تمام تفکرمان این است طوری برنامه‌ریزی کنیم که تیم ملی تا جام جهانی لیتوانی که شهریور ۱۴۰۰ برگزار می‌شود، آماده باشد.

دیدگاه

راه‌حل نهایی ترامپ برای نابودی برجام

ادامه از صفحه اول

واشنگتن در هر صورت می‌داند هر کدام از ۲ راهی که پیش پایش قرار دارد، مزایا و معایب خود را دارند و تنها در صورتی قابل استفاده‌اند که کشورهای اروپایی و حتی چین و روسیه نیز با این اقدامات همراهی (هر چند به صورت جزئی و کم) نشان دهند. در صورتی که این همراهی مشاهده نشود، ترامپ برای اینکه در مناظره‌های انتخاباتی نیز چیزی در دست داشته باشد که بتواند معاون اواما را در این‌باره در تنگنا قرار دهد، کمر به قتل برجام می‌بندد. برای ترامپ، دوران استفاده از برجام برای رسیدن به خواسته‌هایش پایان یافته و دوران از بین بردن ردپای دموکرات‌ها در تمام ارکان سیاست خارجی آمریکا فرا رسیده است.
باید اگر قرار باشد اتاق بیضی را به جو بایدن بدهد، اجازه نمی‌دهد او حرکتی در راستای از بین بردن میراث در کاخ سفید انجام دهد.



علی صالح‌نیا

مربی بدنساز

مدت زمان لازم برای بدنسازی تیم‌ها پس از قرنطینه و ریسک بالای مصدومیت در صورت نداشتن بدنسازی کافی و مناسب را باید جدی گرفت. ۶ بازی اول بوندس‌لیگا ۸ مصدوم جدی داشت و این یعنی راه فوتبالیست‌های ما برای بازگشت به میادین کمی سخت است. جهت رسیدن به شرایط مسابقه برای ورزشکاران حرفه‌ای بویژه فوتبال، آن هم در ایران و در این ایام که همه افراد از جمله فوتبالیست‌ها به دلیل جلوگیری از شیوع کرونا در قرنطینه خانگی بوده‌اند، حتما و حتما حداقل نیاز به ۶ تا ۸ هفته زمان برای تمرینات آمادگی جسمانی و بدنسازی است.

لازم به ذکر است فرقی نمی‌کند که ورزشکار خواهد یک مسابقه انجام دهد یا ۹ هفته باقی‌مانده لیگ را به پایان برساند. رسیدن به مرز آمادگی لازم برای شروع مسابقات فوتبال یک بحث است و نحوه برگزاری مسابقات از نظر فاصله زمانی بحث دیگری. اگر این فاصله ۵ روز در نظر گرفته شده باشد ریسک و احتمال مصدومیت‌های شدید را درصورت عدم آمادگی لازم، بسیار بالا می‌برد. شاید برخی اشاره به تمرینات خانگی فوتبالیست‌ها داشته باشند، باید عرض کنم تمرینات داخل منزل هرچقدر هم تحت کنترل از راه دور کادر فنی بوده باشد، نمی‌تواند یک راهکار جامع و کامل برای حفظ همه فاکتورهای آمادگی جسمانی فوتبالیست

آن هم برای شروع رقابت‌های پر فشار لیگ باشد. بحث مهم دیگر ریسک و خطر بالای ابتلای ورزشکاران و کلیه افراد درگیر در تیم‌ها به ویروس کروناست که ابزاز نظر کارشناسی در این مورد را به افراد خیره این موضوع و پزشکان متخصص می‌سیارم و فقط این جمله را از ایشان بیان می‌کنم که ریسک و خطر بسیار بالا و جدی است و نباید با جان افراد بازی کرد. مگر اینکه حداقل هر ۵ روز یک بار همه افراد درگیر تست‌های معتبر تشخیص کرونا را بدهند در غیر این صورت باید منتظر فاجعه بود. از بحث اصلی دور نشویم؛ تا اینجا به این نتیجه رسیدیم که در شرایط فعلی برای کسب آمادگی لازم جهت ورود به مسابقات، آن هم ۹ هفته فشرده حداقل به ۶ تا ۸ هفته بدنسازی علمی و اصولی نیاز داریم. بحث‌های دیگر چون زمان لازم برای هماهنگی تیمی و دیدارهای تدارکاتی و سایر موارد نیز بماند. بر عهده کارشناسان محترم. به همه این موارد باید مقوله روانشناسی و کاهش استرس‌های بحران کرونا را نیز اضافه کرد. خدای نکرده اگر ورزشکاری از محیط بیرون ناقل ویروس باشد و محیط تیم و حتی خانواده‌ها را درگیر کند نیز که دیگر مصیبت است.

■ **کاهش استقامت هواری**

۲ هفته بعد از ترک ورزش، حداکثر اکسیژنی که توسط ماهیچه‌های بدن مورد استفاده قرار می‌گیرد، به میزان ۲۰ درصد کاهش پیدا می‌کند. بر اثر ترک ورزش، میتوکندری موجود در سلول‌های ماهیچه‌ای که اکسیژن را به انرژی تبدیل می‌کنند، از

بازیکنان استقلال تست کرونا دادند



بازیکنان، کادرفنی و اعضای تیم فوتبال استقلال باحضور در مجموعه ورزشی انقلاب تست کرونا دادند.این تست که بانظرات دکتر امین نوروزی و پزشکان بیمارستان جم انجام شد، شامل تبسنجی، تست اکسیژن و ضربان قلب توسط دستگاه پالس اکسیمتری، تست PCR ونمونه‌گیری خون بود. همچنین در ادامه آموزش‌های لازم گروه آموزش‌های پیشگیری از عفونت، به بازیکنان و کادر تیم فوتبال استقلال ارائه شد.



هشدار جدی به فوتبالیست‌هایی که بعد از قرنطینه می‌خواهند مجددا بدنسازی کنند

راهکار گریز از فاجعه

■ **تحلیل بافت عضلانی**

با قطع ورزش، بسته به اینکه چقدر بی‌تحرك شده باشیم، عضلات ما شروع به کوچک‌تر شدن و جمع شدن می‌کنند. توده عضلانی با گذشت ۲ هفته که هیچ فعالیت خاصی نداشته‌ایم، تحلیل می‌رود و در توانایی فیبرهای عضلانی برای تحمل فشار و سختی، اختلال ایجاد می‌کند. عضلات در مدت کوتاهی تحلیل می‌روند اما زمان می‌برد تا دوباره ساخته شوند. طول دوره بازسازی برای کسانی که تاکنون ورزش نکرده‌اند، بیشتر از زمان لازم برای ماهیچه‌ای با گذشت ۳ هفته از شروع دوباره ورزش، به میزان ۲۲ درصد افزایش پیدا می‌کند. کمبود تحرک موجب از بین رفتن اثرات مثبت ایجاد شده توسط تمرینات انجام شده قبلی می‌شود. به طسور کلی، ۲ هفته تمرین نکردن را بی‌تمرینی میان مدت و ۴ هفته تمرین نکردن را بی‌تمرینی بلند مدت می‌دانند و تحقیقات نشان داده حدود ۸-۴ هفته بی‌تمرینی سبب می‌شود تمام آمادگی ناشی از تمرین از دست برود و هر چه آمادگی بیشتری به هنگام تمرینات کسب شده باشد هنگام بی‌تمرینی آمادگی بیشتری از دست داده می‌شود. علت این است که فرد تمرین کرده بیشتر از فرد تمرین نکرده مستعد از دست دادن آمادگی است. همچنین بر اثر بی‌تمرینی، آمادگی هواری و اعطاف‌پذیری در مقایسه با قدرت و سرعت بیشتر تحت تاثیر قرار می‌گیرد و کاهش می‌یابد.

سکوت عجیب غلامرضا محمدی بعد از توفان دبیر

مآندن به چه قیمت؟

فدراسیون را شعله‌ور تر سازد. بر هیچ کس پوشیده نیست غلامرضا محمدی تا قبل از شیوع ویروس کرونا و تعویق بازی‌های المپیک توکیو، حاضر بود هر سختی و اختلاقی با فدراسیون را تحمل کند تا بتواند در بزرگ‌ترین آوردگاه ورزشی جهان، به عنوان سرمربی حضور یابد؛ آرزویی که یکبار از دست غلامرضا محمدی رفت و او جای خود را در المپیک به رسول خادم داد و دیگر حاضر نیست به هیچ قیمتی آن را از دست رفته ببیند. اما حالا داستان کاملا با سال گذشته فرق دارد، چرا که تعویق بازی‌های المپیک باعث ایجاد فاصله زمانی ۱۶ ماهه تا این رویداد شده و مطمئنا غلامرضا محمدی نمی‌تواند در این مدت طولانی، مدام با رئیس فدراسیون کشتی و برنامه‌هایش جنگ و ستیز کند. تا زمانی که المپیک به تعویق نیفتاده بود، شاید می‌توانستیم شانس‌ی برای آقای سرمربی قائل شویم که می‌تواند بماند و بجنگد اما حالا که بیش از یک سال تا المپیک مانده، همکاری طولانی مدت

لیگ بر تر بیستم چه زمانی شروع می‌شود؟

ترافیک فوتبالی در سال آتی

به گفته مسوؤلان سازمان لیگ، در سال جاری خبری از تعطیلی تا قبل از ۷۵ روزه میان ۲ فصل نخواهد بود و تیم‌ها و فوتبالیست‌ها زمان کمتری را در اختیار خواهند داشت و در این وضعیت زمان کمتری برای برگزاری تمرینات آماده‌سازی و همین‌طور استراحت فوتبالیست‌ها و فصل نقل و انتقالات وجود خواهد داشت. اگر این فاصله ۲ ماه و نیمه تا حدود یک ماه و نیم هم کاهش یابد، عملا فصل جدید فوتبال زودتر از مهر ۹۹ آغاز نخواهد شد. اخباری درباره شروع فصل جدید از اواخر شهریور وجود دارد که در این صورت در حق ۴ تیم آسیایی ایران اجحاف خواهد شد، چرا که آن‌ها در این وضعیت زمان کمتری برای شروع فصل جدید خواهند داشت و قطعا این موضوع با اعتراض فوتبالیست‌ها هم مواجه خواهد شد.

پایانی که نزدیک است!

در کتابی که پس از این سفر تحقیقی به رشته تحریر درآورد، نوشت: «ماهیت ستیزه‌جویی، برنامه‌اسرائیل را از بادرمی‌آورد»؛ جامسکی تأکید کرد: «من چند دهه قبل نوشتم کسانی که خود را حامی اسرائیل می‌دانند در واقع حامی افول اخلاقی و نابودی نهایی آن هستند. سران اسرائیل با رد همه پیشنهادها و توصیه‌های کشورهای اسلامی و افکار عمومی جهان حاضر نشدند سیاست توسعه‌طلبی و سرکوب را متوقف کنند و عاقبت هر نظامی که در چنین منطق غیرانسانی‌ای اصرار ورزد، فروپاشی خواهد بود.»

پنج- بر اساس آنچه گفته شد، روز قدس در واقع روز تاکید بر

است و صراحت حضرت آیت‌الله العظمی خامنه‌ای مدظله‌العالی در اعلام مسلح کردن کرانه باختری نیز به مصیبت دیگری برای صهیونیست‌ها مبدل شد تا حدی که خود رسانه‌های چاپ تل آویو مکرر می‌نویسند موازنه نظامی در درون مرزهای فلسطین اشغالی به نفع اسرائیل نیست. این رسانه‌ها در روزهای اخیر هشدارهای خود را با اهنگی تندتر به زمامداران این رژیم بازگو می‌کنند که ارتش این رژیم هیچ عنصر قدرتی برای اداره جبهه‌های گسترده جنگ ندارد. شاید در این باب یادآوری نظریه‌ای که زبان شناس و منتقد مشهور آمریکایی پس از مدتی حضور در لبنان مطرح کرد، ابعاد بحران این رژیم را روشن‌تر سازد. پروفیسور «وام جامسکی»

فصل جدید فوتبال در ایران احتمالا با رویدادهای ملی آغاز خواهد شد و تیم ملی باید برای بازی‌های انتخابی جام‌جهانی آماده شود. پیش از این گمانه‌زنی‌هایی درباره شروع رقابت‌های انتخابی جام جهانی از مهر ماه وجود داشت اما به علت شلوغی بیش از حد مسابقات، برخی کشورهای آسیایی از فیفا خواستند انتخابی جام جهانی را به نوروز ۱۴۰۰ موکل کند! با این موضوع، برگزاری بازی‌های آسیایی را هم باید اضافه کرد که انرژی بیشتری را از فوتبالیست‌ها می‌طلبد و احتمالا شاهد بی‌روزی اختلافات برای شروع فصل جدید خواهیم بود، چرا که بیشترین فشار به فوتبالیست‌ها و تیم‌های نه‌چندان متمول و بدون امکانات ایرانی وارد خواهد شد.

نامشروع بودن رژیم غاصب و اشغالگری است که فلسفه وجودی تاسیس آن، بحران آفرینی در منطقه غرب آسیاست. روز قدس فرصتی برای تاکید ملت‌های مسلمان بر این موضوع است که مبارزه با رژیم صهیونیستی بر تمام مسلمانان جهان واجب است؛ رژیمی که نه تنها کشور مسلمانی را در چنگال غصب دارد، بلکه ریشه تمام بحران‌ها و بی‌ثباتی در منطقه غرب آسیا و جهان است؛ بحران‌هایی که جز با نابودی این رژیم جعلی حل نخواهد شد. و آن شاه‌الله این پیام رهبر انقلاب که «اسرائیل ۲۵ سال آینده را نخواهد دید» زودتر از انتظار به وقوع خواهد پیوست؛ و این وعده حق الهی است که: «و سِعِطَ الْمَدِیْنِ فَلْمَوْأَیِّ مَعْتَقِبٍ یَنْقَلِبُونَ».

حجم نامحدود و پرسرعت با انتخاب اینترنت باکیفیت

با بالاترین سرعت، بدون قطعی دانلود کنید

