

روزنامه کثیرالانتشار سراسری ارک

* شنبه	
* ۲۱ مرداد	۱۳۹۶
* ۱۲ آگوست	۲۰۱۷
* سال: بیست و هفتم	
* شماره (سای): ۴۱۷۶	
* ایر می یکندیجی ایل	
* صفحه ۱۱	ورزش

مقاله

ورزش و موسیقی

گردآورنده: فریدون افشار

ادامه از شماره قبل:

نکته جالب تر اینکه به هنگام احساس ترس و اضطراب که غلذ فوق کلیوی اقدام به عباترتی ای به نام کاتولومین می کند که یعنی به عباترتی ترشح مواد موزور موجب ایجاد ترس می شود، موسیقی باعث می شود که ترشح و آزاد سازی این ماده اضطراب زا کاهش یافته، در نتیجه میزان ضربان قلب و فشار خون پایین آمده به حالت عادی بر گردد. هر چند ورزش خود به خود موجب جذب انرژی و ذخیره آن می شود ، اما موسیقی همچنان که در بهبودی وضعیت بیمار نقش حساس و بزرگی را ایفا می کند، در جذب ، ذخیره انرژی و آماده برای رها شدن انرژی در ورزشکار نیز کمک فراوان می کند. تاثیر سازه های ضربه ای در ابتدای مسابقه ها حالت های روحی - روانی ورزشکار قبل از بازی و مسابقات حساس قابل بررسی است. بنابراین برای ایجاد یک روحیه شاد و آماده برای رها شدن انرژی در زمان الزم، می باید ورزشکار به آهنگ های شاد اما مالم گوش کند تا به مقداری که الزامات انرژی خود را نگهداشتهو ذخیره نماید. موسیقی مالم و آرام در گامهای متوسط همراه با یک ارکستراسیون و سازبندی کالسیک دقیق و منسجم برای ورزشکار جهت آماده شدن برای یک دوره مسابقه سنگین مانند مشت زنی یا دوومیدانی بسیار موثر و کارآمد است . استفاده از سازه های کوبه ای و مضرابی سنگین در ابتدای هر بازی ممکن است انرژی زیادی را به صورت غیرهدفمند از ورزشکار خارج کند و برعکس پخش و شنود این سازه ها با دسی بل های متوسط ۴ ، دقیقاً هنگام تمرین در سالن های مختلف برای ایجاد هیجان جهت خروج انرژی و تغذیه مناسب برای دریافت انرژی افزون تر بسیار موثر و عقلانی است. بخش دوم تلفیق موزیک به حرکات هوازی موسیقی یکی از راههای اعجاب انگیزی است که به واسطه ی آن می توانید در حین انجام حرکات ایروبیک قدرت و نیروی خود را چند برابر نمایید. اگر به موسیقی عاقله داشته باشید، با تلفیق موزیک به حرکات هوازی می توانید تمرینات مفید و ثمربخشی را داشته باشید. البته کارشناسان امور ورزشی معتقدند که به هر حرکت فیزیکی که پیوسته و متوالی انجام پذیرد، می توان نام تمرین ایروبیک را نسبت داد. افزودن موسیقی به حرکات رویتن ورزشی می تواند شما را تشویق کرده و بر شدت حرکات شما بیفزاید؛ اما این تمام ماجرا نیست. افزودن موسیقی چه بسا مزایای بیشتری را نیز در بر دارد. نرمش های رویتن ایروبیک به همراه موسیقی می توانند شامل حرکات سریع، پرش و جهش برای مدت زمان مسبوطی باشد. برخی از مزایای افزودن موسیقی به حرکات ایروبیک به شرح زیر می باشند. باید خاطر نشان کرد که همه افراد با هم تفاوت هایی دارند. از جمله اهم این تفاوت ها می توان به مواردی نظیر سن، شرایط طبیعی بدن، جنسیت، و... اشاره کرد. به همین دلیل باید توجه داشت رنج ضربان قلبی که در حین اجرای حرکات هوازی وجود می آید در همه افراد یکسان نخواهد بود. ۵ تنوع در موزیک هیچ چیز به این اندازه جالب نیست که تن موسیقی را با تن حرکات ایروبیکی که انجام می دهید بهم بیامیزد. می توانید ۴۰ نمونه از آهنگ های مورد عاقله ی خود را انتخاب کنید و در زمان نرمش به آنها گوش دهید. برخی CDهای انتخابی هستند که گلچینی از بهترین موزیک ها را در خود جای می دهند و برای هر سلیقه و هر سنی مناسب می باشند. الزم به ذکر است که تن موسیقی که برای حرکات ایروبیکی انتخاب میشود باید بین ۱۱۸ تا ۱۲۲ ضرب آهنگ در دقیقه باشد. در این میان ژانری که برای موسیقی انتخاب می شود، تاثیر زیادی بر روی تشویق ورزشکاران دارد. باید آهنگ ها را طوری انتخاب کنید که برای کل دوره ی انجام حرکات مناسب باشند. به این ترتیب که ابتدا با آهنگ های آرام شروع کرده تا بدن در این زمان گرم شود. سپس ریتم موسیقی تند شود تا حرکات به تدریج شدت پیدا کنند. مرحله ی آخر نیز قسمت خنک کردن بدن است که ریتم آهنگ باید مجدداً آرام شود. نوع دیگری از حرکات ایروبیکی وجود دارد که با نام جازسایز معروف است. مربی به کارآموزان اینطور آموزش می دهد که در حین ورزشی را با حالتی از حرکات موزون و ریتمیکی که بیشتر حالت رقص دارند بیامیزند. این امر هم می تواند تناسب اندام زیاد و هم شادایی دو چندان را به شما بدهد. آمیختن کلیپ های رقص و باله به حرکات ورزشی در تمرین های ایروبیکی جای مانور دادن خیلی باز است، و این تنوع برای افراد متفاوت در شرایط مختلف می تواند کاربرد داشته باشد...

پیروزی شهرداری تبریز در هفته ۱۲ لیگ برتر فوتبال ساحلی

سرویس خبری روزنامه ارک- تیم های صدرنشین توانستند در هفته دوازدهم لیگ برتر فوتبال ساحلی رقابتی فخر نشین خود را شکست دهند.

به گزارش ایسنا، منطقه آذربایجان شرقی، نیم فصل دوم مسابقات لیگ برتر فوتبال ساحلی برگزار شد و شهرداری تبریز مقابل ایفا اردکان به میدان رفت.

شهرداری تبریز در این بازی با نتیجه چهار بر سه در وقت های اضافه از سد حریفش گذشت تا یک پیروزی شیرین از آن خود کند.

همچنین صدرنشین این رقابت هم توانست با حساب ۹ بر دو تیم قدرنشین جهان نژادیان را شکست دهد. تیم های مقاومت گلساپوش و شاهین خزر رودس هم توانستند با برتری برابر حریفان خود در کورس قهرمانی باقی بمانند.

مقاومت گلساپوش ۱-۴ پام کویر اردکان

شهرداری بندرعباس ۹-۴ شاهین خزر رودس

شهرداری تبریز ۳-۴ ایفا اردکان (وقت اضافه)

شهید جهان نژادیان ۹-۲ پارس جنوبی

پاران نجف آباد ۰-۳ شهریار ساری (به دلیل عدم حضور تیم پاران نجف آباد)

حضور تکواندوکار میانه ای در مسابقات قهرمانی

دانشجویان جهان



سرویس خبری روزنامه ارک- با برگزاری مسابقات انتخابی درون اردویی تیم ملی تکواندو اعزامی به مسابقات قهرمانی دانشجویان جهان، ترکیب نهایی تیم پسران برای حضور در این رقابت ها مشخص شد.

به گزارش روابط عمومی فدراسیون تکواندو ایران، مسابقات انتخابی درون اردویی تیم ملی دانشجویان در گروه بزرگوار و در نهایت ترکیب تیم اعزامی به پسران و نهمین دوره رقابت های قهرمانی دانشجویان جهان مشخص و اعلام شد.

براساس این خبر میر هاشم حسینی تکواندوکار میانه ای در وزن منفی ۶۳ کیلوگرم در ترکیب تیم

اعزامی قرار گرفت.

با اعلام سید نعمت خلیفه سرمربی این تیم دیگر نفرات حاضر در این ترکیب عبارتند از:

آرمین هادی پور در وزن ۵۴- کیلوگرم *هادی تیران ولی پور در وزن ۵۸- کیلوگرم

میرهاشم حسینی در وزن ۶۳- کیلوگرم *سیدحسین احسانی در وزن ۶۸- کیلوگرم

رامین حسین قلی زاده در وزن ۷۴- کیلوگرم *امیرحسین امیدی در وزن ۸۰- کیلوگرم

سعید رحبی در وزن ۸۷- کیلوگرم *فرشاد قیاس شندی در وزن ۸۷+ کیلوگرم ترکیب تیم تکواندو

کشورمان را برای حضور در این مسابقات تشکیل می دهند.

هدایت این تیم برعهده سید نعمت خلیفه به عنوان سرمربی و رضا ایمان زاده و محمد تقی خضرائی به عنوان مربی می باشد.

بیست و نهمین دوره مسابقات یونیورسیاد جهانی دانشجویان از تاریخ ۲۸ مردادماه تا ۸ شهریور سال جاری به مدت ۱۱ روز در کشور چین تایبه برگزار می شود.

ایوبی : ورزش باید در روستاها توسعه یابد

خبرنگار روزنامه ارک- عباس ایوبی مسئول ورزش روستای بهرمان از توابع شهرستان سراب نزدیک به هشت سال است که در این مسئولیت اقدام به برگزاری مسابقات مختلف و فعالیت های گسترده نموده است .

وی به خبرنگار روزنامه ارک گفت : نیاز اصلی مادرزمینه ورزش احداث سالن ورزشی می باشد که سخت در تلاش هستیم تاسئولین رامتقاعدکنیم برای احداث سالن اعتبارات لازم راتخصیص دهند فردخیری هزینه اولیه ساخت سالن رابرعهده گرفته است ودراین خصوص زمین مناسب درنظرگرفته شده است.

مکاتبات مابرای جذب اعتبارات همچنان ادامه دارد. دهیاربر تلاش بهرمان درادامه گفت : تنها

سرگرمی جوانان این روستا ورزش میباشدواگر امکانات فراهم شودحتی زنان نیز فرصت حضور در ورزش راپیدا خواهند نمود. سال های قبل مسابقات فوتبال تحت عنوان جام ولایت نیز با حضور ۱۰ تیم از روستاهای همجوار در بهرمان با استقبال خوب برگزار شد. از طرف دیگر در طول سال های گذشته در مسابقات لیگ فوتبال سراب تیم های بهرمان حضور موفق داشتند تیم های سهند، نفین سینیت، استقلال و پیمانکاران از بهرمان در فوتبال منطقه خوب ظاهر شدند. قبلا در این روستا رشته های ورزشی دو و میدانی و تنیس روی میز نیز فعال بود. الان نیز ورزش بیلیارد از استقبال خوب برخوردار می باشد. در بعد فرهنگی نیز کارهای شایان توجهی انجام شده و

آذربایجان شرقی قهرمان والیبال دختران

شمالغرب کشور شد

سرویس خبری روزنامه ارک- مسابقات والیبال دختران شمالغرب کشور با قهرمانی آذربایجان شرقی پایان یافت.

مسابقات والیبال دختران شمالغرب کشور با حضور تیمهای اردبیل ، کردستان ، زنجان ، آذربایجانغربی و آذربایجان شرقی در تبریز در سالن کوثر تبریز برگزار شد و تیم آذربایجان شرقی با برتری دو بر صفر مقابل آذربایجان غربی توانست مقام قهرمانی مسابقات جوانان دختر شمالغرب را به خود اختصاص دهد. این دوره از رقابتها پس از آذربایجانغربی ، تیم کردستان به مقام سوم رسید.



دوچرخه سواری قهرمانی جوانان ایران

رکابزنان قهرمان معرفی شدند

در ماده تیم اسپرینت هم استان خراسان رضوی در صدر ایستاد. نتایج کامل این رقابتها به این ترتیب است:

ماده کاپرین: ۱- سجاد طباطبایی از یزد ۲- مبین عیدگاهیان از یزد ۳- محمدحسین زارع بیدکی از یزد

تقیمی انفرادی: ۱- احسان دهقان از یزد ۲- پوریا شهنساری از تهران ۳۰ علی احمدی از گلستان

اومنیوم: ۱- امیرحسین جمشیدیان از اصفهان ۲- سامان حسین زاده از کرمان ۳- علیرضا نوعی از اردبیل

تیم اسپرینت: ۱- خراسان رضوی ۲- یزد ۳- کرمان

اسپرینت: ۱- کسری باقرپور از لرستان ۲- سجاد طباطبایی از یزد ۳- محمد حسین زارع بیدکی از یزد

اسکراج: ۱- سجاد طباطبایی از یزد ۲- حمید بذری از خراسان رضوی ۳- امیرحسین جمشیدیان از اصفهان



سرویس خبری روزنامه ارک- مسابقات دوچرخه سواری قهرمانی جوانان کشور در بخش پیست با شناخت قهرمانان به کار خود پایان داد.

به گزارش مهر، مسابقات دوچرخه سواری قهرمانی جوانان کشور طی دو روز از سه شنبه ۱۷ مردادماه در محل پیست آزادی تهران برگزار شد که در نهایت با معرفی قهرمانان به کار خود پایان داد.

در این دوره از مسابقات که با حضور رکابزنان جوان برگزار شد امیرحسین جمشیدیان دارنده مدال طلای آسیا در ماده تخصصی خود یعنی اومنیوم به عنوان قهرمانی و در ماده اسکراج سوم شد.

جهان ورزش

شکست میلان برابر رئال بتیس

سرویس خبری روزنامه ارک- تیم فوتبال میلان در دیدار دوستانه مقابل رئال بتیس نتیجه را واگذار کرد.

به گزارش مهر، تیم فوتبال میلان در دیداری دوستانه به مصاف رئال بتیس رفت و برابر این تیم ۲ بر یک شکست خورد.

برتری روستوف مقابل دینامو مسکو

سرویس خبری روزنامه ارک- تیم فوتبال روستوف در غیاب ملی پوش ایرانی خود برابر دینامو مسکو پیروز شد.

به گزارش مهر، تیم فوتبال روستوف در ادامه هفته پنجم رقابتهای لیگ روسیه برابر دینامو مسکو به میدان رفت و برابر این تیم یک بر صفر برنده شد.

شکست المپیاکوس

سرویس خبری روزنامه ارک- تیم المپیاکوس یونان در دیداری دوستانه با حضور هشت دقیقه ای مهاجم ایرانی خود شکست خورد.

به گزارش بتیس، به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، تیم فوتبال المپیاکوس یونان ، که کریم انصاری فرد مهاجم ملی پوش کشورمان را در اختیار دارد، در دیدار دوستانه مقابل آترومیتوس قرار گرفت و با یک گل شکست خورد.

بونوچی رسماً کاپیتان میلان شد

سرویس خبری روزنامه ارک- باشگاه میلان خرید تابستانی اش را به عنوان کاپیتان جدید خود انتخاب کرد.

به گزارش ایسنا و به نقل از مدیاست، لئوناردو بونوچی یکی از جنجالی ترین انتقال های تابستانی فوتبال ایتالیا را به نام خود به ثبت رساند.

این مدافع با تجربه تصمیم گرفت که یوونتوس را با وجود این که پیشنهادهای اروپایی خوبی داشت ترک کند و میلان را به عنوان مقصد بعدی اش انتخاب کرد.

سایت باشگاه میلان با منتشر کردن عکسی از پیراهن بونوچی با بازوبند کاپیتانی از این بازیکن به عنوان کاپیتان جدید روسونری یاد کرد.

این درحالی است که لئوناردو بونوچی برای نخستین فصل است که پیراهن میلان را بر تن می کند.

روبین کازان در خانه متوقف شد

سرویس خبری روزنامه ارک- تیم فوتبال روبین کازان در هفته پنجم رقابتهای لیگ روسیه برابر لوکوموتیو مسکو به تساوی دست یافت.

به گزارش مهر، تیم های فوتبال روبین کازان و لوکوموتیو مسکو در چارچوب هفته پنجم رقابتهای لیگ روسیه به مصاف یکدیگر رفتند که تقابل این دو تیم با تساوی یک بر یک خاتمه یافت.

اردن به جای ایران میزبان

بازی عراق - امارات شد

سرویس خبری روزنامه ارک- کنفدراسیون فوتبال آسیا با درخواست عراق برای برگزاری بازی با امارات در اردن به جای ایران موافقت کرد.

به گزارش ایسنا و به نقل از ارم نیوز، تیم ملی فوتبال عراق در ادامه بازی های خود در انتخابی جام جهانی ۲۰۱۸ روسیه سپتامبر آینده باید به مصاف امارات برود.

فیفا برگزاری بازی در خاک عراق را به خاطر جنگ و ناامنی در این کشور ممنوع کرده بود و این کشور عربی تصمیم گرفت که ایران را به عنوان میزبان خود انتخاب کند. قرار بود که دیدار تیم ملی فوتبال عراق برابر امارات هم در ایران برگزار شود، اما این دیدار در اردن برگزار می شود.

فوتسال ایران همچنان در رده ششم جهان و نخست آسیا

کشورمان همچنان در رده ششم جهان و نخست آسیا قرار دارد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، و به نقل از سایت Futsal World Ranking، رده بندی جدید تیم های ملی فوتبال جهان امروز (پنجشنبه) اعلام شد که بر این اساس تیم ملی فوتسال کشورمان همچنان جایگاه ششمی خود در جهان و رتبه نخست آسیا را حفظ کرده است.

بر این اساس تیم ملی برزیل با ۱۹۲۹ امتیاز بالاتر از آسیا قرار دارد.

سایت Futsal World Ranking، رده بندی جدید تیم های ملی فوتبال جهان امروز (پنجشنبه) اعلام شد که بر این اساس تیم ملی فوتسال کشورمان همچنان جایگاه ششمی خود در جهان و رتبه نخست آسیا را حفظ کرده است.

بر این اساس تیم ملی برزیل با ۱۹۲۹ امتیاز بالاتر از آسیا قرار دارد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، و به نقل از سایت Futsal World Ranking، رده بندی جدید تیم های ملی فوتبال جهان امروز (پنجشنبه) اعلام شد که بر این اساس تیم ملی فوتسال کشورمان همچنان جایگاه ششمی خود در جهان و رتبه نخست آسیا را حفظ کرده است.

بر این اساس تیم ملی برزیل با ۱۹۲۹ امتیاز بالاتر از آسیا قرار دارد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، و به نقل از سایت Futsal World Ranking، رده بندی جدید تیم های ملی فوتبال جهان امروز (پنجشنبه) اعلام شد که بر این اساس تیم ملی فوتسال کشورمان همچنان جایگاه ششمی خود در جهان و رتبه نخست آسیا را حفظ کرده است.

بر این اساس تیم ملی برزیل با ۱۹۲۹ امتیاز بالاتر از آسیا قرار دارد.



حسین علی اصغر احداث شد و با مشارکت مردمی مسجد صاحب زمان نیز توسعه یافت و کتابخانه نیز بزودی در مابره خواهد شد.

مرحله دوم جام حذفی فوتبال؛

ملوان و ماشین سازی در حساسترین دیدار

سرویس خبری روزنامه ارک- قرعه کشی مرحله دوم رقابت های جام حذفی فوتبال ایران برگزار شد که در حساسترین دیدار تیم های ملوان بندرانزلی و ماشین سازی تبریز هم می روند.

به گزارش ایرنا، مراسم قرعه کشی مرحله دوم جام حذفی برگزار شد که طی آن دیدارهای این مرحله در روزهای ۲۹ و ۳۰ مرداد ۹۶ انجام می شود.

تیم های لیگ برتری نیز از مرحله سوم کار خود را در فصل جاری جام حذفی آغاز می کنند.

*برنامه دیدارهای مرحله دوم به شرح زیر است: شهرداری ماهشهر - بادران تهران

سردار بوکان - نفت مسجدسلیمان

آینده سازان برق جدید شیراز - شهید کریمی جویبار (نماینده نوشهر) فجرسپاسی شیراز - قشقایی شیراز

خونه به خونه مازندران - آلمونیوم اراک

ایرانجوان بوشهر - شاهین لردگان چهارمحال گل ابریشم تهران (استقلال آبی تهران) - شهرداری تبریز

شهدای جواد ایلام - اکسین البرز

نساجی مازندران - مس رفسنجان

خوشه طلایی ساوه - نیروی زمینی

راه آهن تهران - شهدای بابلسر

ملوان بندرانزلی - ماشین سازی تبریز

میعاد مغان اردبیل - صبای قم

سیراف کنکاب بوشهر - مس کرمان

داماش گیلانیا - سردار نقده آ غربی

هادی نوروزی مازندران - گل گهرسیرجان



کلوگرم جای دارد. به گزارش ایسنا، در جدیدترین رده بندی برترین آزادکاران جهان، حسن یزدانی دارنده مدال طلای المپیک کماکان در صدر برترین های وزن ۸۶ کیلوگرم جهان جای دارد و حسن رحیمی دارنده مدال برنز المپیک نیز در رده سوم وزن ۵۷ کیلوگرم قرار گرفت.

شروع مرحله سوم اردوی آمادگی

تیم تکواندو نوجوانان بانوان در تبریز



سرویس خبری روزنامه ارک- رییس هیئت تکواندو آذربایجان شرقی از شروع مرحله سوم اردوی آمادگی تیم تکواندو نوجوانان بانوان استان در تبریز خبر داد.

جعفر رنجبرپور در گفتگو با ایرنا اعلام کرد: مرحله سوم اردوی آمادگی تیم نوجوانان استان برای انتخاب نفرات برتر جهت اعزام به مسابقات کشوری از ۱۹ مرداد آغاز شده و روزهای فرد در سالن هیات تکواندو برگزار می شود.

اسامی نفرات دعوت شده به این اردو: زینب رزاقی - الناز اره جان - کیمیا بهروز گنج - هانیه چناری - آیدا بهره وران - مینا کریمی - راحله زینالی - زهرا خیالی - کیمیا محمدی - زهرا خجازی - ثمن پرتوی - هدیه اسمعیل پور - ساناز صدرالدینی

سرپرست تیم خانم ایرانیپور سرمربی خانم تریون

مربی خانم بیرامزاده *مربی خانم دهقان

به گزارش ایرنا، ۲ مرحله از اردوی آمادگی تیم نوجوان بانوان تکواندو استان آذربایجان شرقی برگزار شده و نتیجه هشت وزن از ۱۰ وزن فیکس شده و در نهایت با انجام مرحله سوم اردو نتیجه ۲ وزن دیگر قطعی خواهد شد.



سرویس خبری روزنامه ارک- بر اساس تازه ترین رده بندی تیم های فوتسال جهان، تیم ملی فوتسال

حسن یزدانی در رده نخست برترین

آزادکاران جهان

سرویس خبری روزنامه ارک- در جدیدترین رده بندی برترین آزادکاران جهان که از سوی اتحادیه جهانی کشتی اعلام شده است، حسن یزدانی طلایی ایران در المپیک ریو کماکان در رده نخست برترین های وزن ۸۶