

*** دوشنبه**
*** ۲۲ خرداد** ۱۳۹۶
*** ۱۲ ژوئن** ۲۰۱۷
*** سال: بیست و هفتم**
*** شماره (سای): ۴۱۲۷**
*** ایر می یکنجی ایل**

*** صفحه ۱۱**
ورزش

مقاله

فواید ورزش تای چی جوان



تای چی جوان یکی از سیستم های نرم و درونی هنر رزمی ووشو یا کونگ فوی چینی است. این هنر رزمی، یکی از زیباترین و محبوب ترین هنرهای رزمی در چین و کل جهان است و برای بهبود سلامتی، افزایش طول عمر و آرامش روحی انجام می شود.

صدها سال پیش اساتید تائو با معرفی تای چی در حقیقت هنر رزمی را معرفی کردند که هماهنگ با ریتم های طبیعت و قوانین حاکم بر آن باشد تا ورزشکار این رشته قادر به درک طبیعت در سطوح بالاتر باشد.

تای چی ابتدا بدن را روی فرم آورده و پس از آن انرژی درونی انسان، ذهن، تنفس، عواطف، طبیعت و روح را متعادل می کند.

بر اساس آنچه که کاتوزی توضیح می دهد هنر رزمی تای چی جوان براساس ۱۳ الگوی اصلی شکل گرفته است که این ۱۳ الگو عناصر شکل دهنده طبیعت و عناصر اولیه جهان هستند که اساتید کهن این رشته با مطالعه عمیق روی خواص این عناصر کاربردی رزمی به این نکته پی بردند که با طبیعت هماهنگ باشد.

فواید تای چی جوان

از فواید عمده تای چی می توان به تقویت عضلات بدن، انعطاف پذیری نرم عضلات، تمرکز و آرامش فکری (Meditationn)، تقویت روحی و عصبی و آموزش دفاع شخصی اشاره کرد تحقیقات به عمل آمده نشان می دهد که تاجی قادر است تا بیماریهای شدید، مزمن و حتی ژنتیکی را درمان کند.

برای مثال با تمرین تاجی می توان امراض قلبی را درمان و یا از بروز آنها جلوگیری کرد. همچنین این ورزش می تواند استرس – که عامل بسیاری از بیماریهاست – را از بین برد. تمرینات تنفسی این ورزش همچنین می تواند به سالم ماندن ریه و بهبود جریان گردش خون در بدن نیز کمک کند.

آهستگی و نرمی در تمرینات تای چی باعث می شود تا تمرکز فکری بالا رود که این مساله خود به کنترل دستگاه عصبی فرد در شرایط بحرانی و فشارهای عصبی بسیار کمک می کند.

آمار نشان می دهد که افرادی که تای چی تمرین می کنند کمتر عصبی شده و حتی از دروغ گفتن نیز پرهیز می کنند.

توضیه می شود که این با آموختن این ورزش، هرروز آنرا تمرین کنید. برای آموزش اول لازم است تا با سبک های آن آشنا شوید.

۱۰ اصل اساسی در تای چی جوان

اصولی که کاتوزی در مورد آن توضیح می دهد، ۱۰ اصل اساسی تای چی جوان است و اگر تصمیم گرفتید تای چی کار کنید، حتما باید این اصولرا ابتدا زیر نظر مربی آموزش ببینید تا جسم و روحتان تقویت شود.

۱- کشیده به سمت بالا و پرانرژی باشید

این جمله به نگه داشتن سر در یک راستای عمودی، طوری که انقباض عضلانی نداشته باشید اشاره می کند.

در این حالت نباید از زور استفاده کنید، چرا که استفاده از زور زیاد باعث ایجاد گرفتگی در گردننات می شود.

۲- قفسه سینه را به داخل نگه داشته و ستون مهره ها را به سمت بالا بکشید قفسه سینه را باید به سمت داخل نگه دارید تا چی (انرژی درونی بدن) بتواند به دان تین (مرکز ثقل بدن که گفته می شود پایین محوطه شکمی است) نفوذ کند.

در این حالت نباید هیچگونه گرفتگی در قفسه سینه تان به وجود بیاید، چرا که باعث به وجود آمدن یکسری نقاط مسدود در حفره سینه می شود و در نتیجه قسمت بالایی بدنتان سنگین شده و قسمت پایینی آن سبک می شود. در این حالت پاهای شناور شده و باعث از بین رفتن توازن می شود...

ادامه دارد

دست رد گسترش فولاد به پیشنهاد استقلال

سرویس خبری روزنامه ارک- باشگاه گسترش فولاد تبریز پیشنهاد استقلالی ها درباره شجاعیان را رد کرد.

به گزارش ایسنا، باشگاه استقلال که به دنبال جذب داریوش شجاعیان، هافبک ملی پوش گسترش فولاد تبریز بود، با پاسخ منفی این باشگاه روبه رو شد.

با اعلام نصیرزاده مدیرعامل گسترش فولاد، کمیته نقل و انتقالات گسترش فولاد بعد از جلسه‌ای که در این رابطه برگزار کرد، پیشنهاد استقلال را رد کرد تا این بازیکن در فصل منتهی به جام‌جهانی در همین تیم توپ بزند.



زمان شروع تمرینات تراکتورسازان مشخص شد



سرویس خبری روزنامه ارک- تمرینات تیم فوتبال تراکتورسازی تبریز با توجه به تغییر برنامه مسابقات لیگ برتر با نظر کادر فنی از ۲۷ خرداد آغاز می‌شود.

به گزارش ایسنا، منطقه آذربایجان شرقی، برنامه تمرینات تیم در فصل جدید منطق با برنامه آغاز مسابقات لیگ برتر تنظیم شده بود و یحیی گل محمدی طبق همین برنامه روز بیستم خرداد را برای تاریخ آغاز تمرینات در

نظر گرفته بود اما با توجه به تغییر برنامه مسابقات لیگ تراکتورسازی هم یک هفته دیرتر آغاز می‌شود. گل محمدی برای آماده سازی تیم پیش از آغاز لیگ برنامه ویژه ای را در نظر گرفته که طی ۶ هفته اجرا می‌شود و در پایان تمرینات بازیکنان آماده حضور در مسابقات خواهند بود.

طبق اعلام سازمان لیگ فصل جدید رقابت های فوتبال باشگاهی ایران از پنجم مرداد آغاز خواهد شد و بر همین اساس تمرینات تراکتورسازی با نظر سرمربی از روز ۲۷ خرداد با حضور تمامی اعضای کادر فنی و بازیکنان تیم در تبریز آغاز می‌شود.

ایران - ازبکستان؛ جشن صعود و نمایش اقتدار و امنیت در ورزشگاه آزادی



نداشته و ازبکستان می‌داند پیروز شدن مقابل تیم مستحکم و شکست ناپذیر ایران امری بسیار بسیار دشوار است.

در دیدار رفت دو تیم، ملی پوشان ایران اگرچه فقط ۴۵ درصد مالکیت توپ را در اختیار داشتند اما تیم برتر میدان بودند و ۷ موقعیت مسلم گلزنی را روی دروازه حریف خلق کردند هرچند در نهایت یک بر صفر با گل سیدجلال حسینی به پیروزی رسیدند.

کی‌روش نشان داده که به ترکیب ثابتی در تیمش پایبند نیست و تغییراتی در ترکیب ۱۱ نفره تیمش ایجاد می‌کند.

تیم ملی در این بازی برای کسب سه امتیاز و جشن صعود به میدان خواهد رفت ولی مساوی هم نتیجه خیلی بدی برای ایران محسوب نمی‌شود.

فیفا هم بعد از حملات تروریستی داعش در

سومین شکست ایران در لیگ جهانی

سرویس خبری روزنامه ارک-تیم ملی والیبال ایران که در نخستین دیدار هفته دوم لیگ جهانی برابر بلژیک به برتری رسیده بود در دومین دیدار با وجود تلاش زیادی که از خود نشان داد مغلوب صربستان شد.

به گزارش مهر، تیم ملی والیبال ایران که در نخستین دیدار خود در هفته رسیدن به جام جهانی ۲۰۱۸ روسیه تنها تیمی در جهان است که دروازه خود را تا این لحظه بسته نگه داشته است.

در این رکورد عجیب تا شب گذشته انگلیس نیز با ایران شریک بود اما پس از دریافت ۲ گل در دیدار با اسکانلند، ملی پوشان ایران به تنهایی در صدر تیم های مقدماتی جام جهانی در دنیا قرار گرفتند که تا کنون دروازه خود را بسته نگه داشتند.

تیم ملی فوتبال کشورمان امروز در ورزشگاه آزادی به مصاف تیم ازبکستان می رود و در صورتی که پیروز شود به فاصله ۲ بازی تا پایان رقابت های انتخابی به جام جهانی روسیه صعود خواهد کرد.



دوم لیگ جهانی سال ۲۰۱۷ برابر بلژیک به برتری ۳بر ۲ رسیده بود از ساعت ۲۱:۱۰ امروز شنبه در سالن ۱۲ هزار نفری مجموعه ورزشی آزادی به مصاف تیم ملی صربستان رفت و متحمل شکست ۳به یک شد. نتایج این دیدار به شرح زیر است:

ست اول: ۲۵ بر ۲۰ - صربستان

ست دوم: ۲۵ بر ۲۳ - صربستان

ست سوم: ۲۵ بر ۱۶ - ایران

ست چهارم: ۲۵ بر ۱۶

تیم ملی والیبال ایران در هفته اول لیگ جهانی که به میزبانی ایتالیا برگزار شد برابر تیم های برزیل و ایتالیا هم شکست خورده بود.

افتخاری دیگر برای ورزش شهرستان شبستر:

کسب مدال برنز بابک فرج الهی در مسابقات مچ اندازی قهرمانی آسیا

سرویس خبری روزنامه ارک- به گزارش روابط عمومی اداره ورزش و جوانان شهرستان شبستر، بابک فرج الهی ورزشکار مستعد شهرستان شبستر بار دیگر افتخار دیگری را برای شهرستان شبستر رقم زد. مسابقات مچ اندازی قهرمانی آسیا که به میزبانی کشور قرقیزستان برگزار شد، بابک فرج تبریک عرض می نماید.

دومین شکست تیم بسکتبال با ویلچر زیر ۲۳ سال ایران در سومین دیدار

رقابت ها به پایان رسید. به گزارش مهر، در سومین روز از رقابت های جهانی بسکتبال با ویلچر جوانان زیر ۲۳ سال جهان، تیم ایران مقابل کانادا میزبان مسابقات به میدان رفت. اگرچه ملی پوشان ایران تا اواخر نیمه دوم بازی، رقابت نزدیکی با حریف میزبان داشتند اما در نهایت این دیدار را با نتیجه ۵۹بر ۶۷ واگذار کردند.

رقابت ها به پایان رسید.

به گزارش مهر، در سومین روز از رقابت های جهانی بسکتبال با ویلچر جوانان زیر ۲۳ سال جهان، تیم ایران مقابل کانادا میزبان مسابقات به میدان رفت. اگرچه ملی پوشان ایران تا اواخر نیمه دوم بازی، رقابت نزدیکی با حریف میزبان داشتند اما در نهایت این دیدار را با نتیجه ۵۹بر ۶۷ واگذار کردند.



سرویس خبری روزنامه ارک - سومین دیدار تیم بسکتبال با ویلچر زیر ۲۳ سال ایران در رقابت های قهرمانی جهان با شکست برابر میزبان این

ایران رکورد دار انتخابی جام جهانی شد

سرویس خبری روزنامه ارک - تیم ملی فوتبال ایران تن ها تیمی است که در دیدار های انتخابی جام جهانی دروازه خود را بسته نگه داشته است.

به گزارش گروه ورزش باشگاه خبرنگاران جوان، تیم ملی فوتبال ایران در راه رسیدن به جام جهانی ۲۰۱۸ روسیه تنها تیمی در جهان است که دروازه خود را تا این لحظه بسته نگه داشته است.

در این رکورد عجیب تا شب گذشته انگلیس نیز با ایران شریک بود اما پس از دریافت ۲ گل در دیدار با اسکانلند، ملی پوشان ایران به تنهایی در صدر تیم های مقدماتی جام جهانی در دنیا قرار گرفتند که تا کنون دروازه خود را بسته نگه داشتند.

تیم ملی فوتبال کشورمان امروز در ورزشگاه آزادی به مصاف تیم ازبکستان می رود و در صورتی که پیروز شود به فاصله ۲ بازی تا پایان رقابت های انتخابی به جام جهانی روسیه صعود خواهد کرد.



بانوی کماندار ایران به مدال نرسید

سرویس خبری روزنامه ارک- بانوی تیراندازی با کمان ایران در دیدار رده بندی جام جهانی ترکیه شکست خورد و از رسیدن به مدال بازماند.

به گزارش ایرنا، در پایان مرحله دوم جام جهانی تیروکمان که به میزبانی آنتالیای ترکیه در حال برگزاری است، پریسا براتچی در دیدار رده بندی کامپوند انفرادی زنان با نتیجه ۱۴۶ بر ۱۳۸ مقابل سارا لویز از کلمبیا شکست خورد و از دستیابی به مدال برنز ناکام ماند.با این اوصاف نمایندگان تیراندازی با کمان ایران از رسیدن به مدال در مرحله دوم رقابت‌های جام جهانی بازماندند.تیم تیراندازی با کمان ایران در نخستین مرحله جام جهانی این رشته در شانگهای چین نیز تسمابقات جام رمضان

پیروزی بزرگ شرکت شهد آداش

در مسابقات جام رمضان

در روز اول تیم جوان شرکت شهد آداش بانتیجه ۱۰۸،۶۵بر تیم لبنیاتی هنر غلبه کرد



مقدماتی جام جهانی ۲۰۱۸ روسیه

فرار انگلیس از شکست در آخرین دقیقه

سرویس خبری روزنامه ارک- انگلیس در آخرین دقایق در انتخابی جام جهانی ۲۰۱۸ روسیه شکست را با تساوی عوض کرد اما دانمارک با نتیجه سه بر یک برابر حریف خود به پیروزی رسید.

به گزارش ایسنا، در انتخابی جام جهانی فوتبال ۲۰۱۸ در قاره اروپا چهار دیدار برگزار شد که در حساس ترین بازی انگلیس با تساوی دو بر دو برابر اسکانلند متوقف شد.

در دیگر دیدار این گروه اسلونی با دو گل توانست مالت را از پیش رو بردارد.

در این گروه انگلیس با ۱۴ امتیاز در صدر قرار دارد و اسلونی هم با ۱۱ امتیاز در رده دوم است.

در گروه ۲یک دیدار برگزار شد که در آن دانمارک توانست با نتیجه سه بر یک برابر میزبانش قزاقستان به پیروزی برسد تا با ۱۰ امتیاز در رده دوم جدول رده‌بندی قرار گیرد. در این گروه لهستان با وجود یک بازی کمتر و با ۱۳۳ امتیاز در صدر قرار دارد.

و اما در گروه Cهم یک دیدار برگزار شد که در آن ایرلند با یک گل آذربایجان را شکست داد تا با ۱۱ امتیاز و تفاضل گل کمتر نسبت به صربستان در رده دوم جدول رده‌بندی قرار گیرد.

آلمان با ۷ گل سن مارینو را در هم شکست

سرویس خبری روزنامه ارک- تیم ملی فوتبال آلمان در بازی خانگی مقابل سن مارینو به بردی پر گل دست یافت. به گزارش مهر، تیم ملی فوتبال آلمان پذیرای سن مارینو بود و این تیم را با حساب ۷بر صفر شکست داد. این بازی در گروه Cرقابتهای مقدماتی جام جهانی در اروپا انجام گرفت.

آلمان با این برد ۱۸ امتیازی شد و از دیگر رقبای کاملاً فاصله گرفت.

در دیگر بازی این گروه نروژ میزبان جمهوری چک بود که بازی این دو تیم با تساوی یک بر یک خاتمه یافت.

صعود دانمارک به رده دوم با شکست قزاقستان

سرویس خبری روزنامه ارک- تیم ملی فوتبال دانمارک با پیروزی مقابل قزاقستان به رده دوم جدول گروه E صعود کرد.

به گزارش مهر، تیم های ملی فوتبال قزاقستان و دانمارک در گروه Cرقابتهای مقدماتی جام جهانی در اروپا برابر هم به میدان رفتند که در پایان تیم دانمارک ۳ بر یک پیروز شد.

دانمارک با این پیروزی ۱۰ امتیازی شد و به رده دوم جدول صعود کرد. لهستان با ۱۳ امتیاز صدرنشین این گروه است.

انگلیس مقابل اسکانلند متوقف شد

سرویس خبری روزنامه ارک- تیم ملی فوتبال انگلیس در ادامه دیدارهای انتخابی جام جهانی ۲۰۱۸ روسیه برابر اسکانلند به تساوی دست یافت.

به گزارش خبرگزاری مهر، تیم های ملی فوتبال اسکانلند و انگلیس شنبه شب در گروه Cرقابتهای انتخابی جام جهانی در منطقه اروپا به مصاف هم رفتند که در پایان به تساوی ۲ بر ۲ رضایت دادند.

الکس چمبرلین در دقیقه ۷۰ تیم انگلیس را پیش انداخت اما لیگ گریفیث در دقیقه ۸۷ کار را به تساوی کشاند. گریفیث در دقیقه ۹۰ گل دوم را هم وارد دروازه انگلیس کرد اما این پایان کار نبود و هری کین در دقیقه ۹۳ کار را به تساوی کشاند.

انگلیس بعد از این تساوی برد ۱۴ امتیازی شد و در صدر جدول باقی ماند.

در دیگر بازی این گروه تیم ملی اسلونی میزبان مالت بود که این تیم را ۲ بر صفر شکست داد.

اسلونی با این برد یازده امتیازی شد و موقتا در رده دوم جدول رده بندی قرار گرفت.

ایرلند شمالی به ۲ امتیازی آلمان رسید

سرویس خبری روزنامه ارک- تیم ملی فوتبال ایرلند شمالی در آخرین ثانیه های بازی مقابل آذربایجان به پیروزی رسید.

به گزارش مهر، تیم ملی فوتبال ایرلند شمالی در گروه C رقابتهای مقدماتی جام جهانی در اروپا مهمان آذربایجان بود که برابر این تیم به پیروزی یک بر صفر دست پیدا کرد.

ایرلند شمالی با این پیروز شیرین ۱۳ امتیازی شد تا در رده دوم جدول باقی بماند.

کریستیانو رونالدو، کلوze را پشت سر گذاشت

سرویس خبری روزنامه ارک- کاپیتان تیم ملی فوتبال پرتغال توانست رکورد گل‌های ملی میروسلاو کلوze در تیم ملی فوتبال آلمان را بشکند.

به گزارش ایسنا و به نقل از Elsport، تیم ملی فوتبال پرتغال در انتخابی جام جهانی ۲۰۱۸ روسیه توانست با سه گل لوتنی را از پیش رو بردارد.

ستاره پرتغال در این دیدار، کریستیانو رونالدو بود که توانست دو گل به ثمر برساند.

رونالدو با دو گلی که در این دیدار به ثمر رساند، تعداد گل‌های خود با پیراهن تیم ملی پرتغال را به عدد ۷۳ رساند.