روزنامه کثیرالانتشار سراسری ارک

* سه شنبه
* ۱۷ اسفند ۱۳۹۵
* ۷ مارس ۲۰۱۷
* سال: بیست و هفتم
* شماره (سایی) : ۴۰۶۳
* ایر می یئدینجی ایل
* صفحه ۱۱ ورزش

پیکان با غلبه بر شهرداری ارومیه فینالیست شد

سرویس خبری روزنامه ارک- تیم پیکان موفق شد در مرحله نیمه نهایی لیگ برتر با شکست تیم شهرداری ارومیه به فینال راه یابد.
به گزارش مهر، دیدار تیم‌های والیبال پیکان و شهرداری ارومیه برای تعیین فینالیست لیگ برتر از ساعت ۱۶ امروز در خانه والیبال تهران برگزار شد که تیم پیکان توانست با نتیجه ۳ بر یک پیروز میدان و راهی فینال شود.
این دیدار در ست اول و دوم با نتیجه مشابه ۲۵ بر ۲۲ به سود تیم پیکان به پایان رسید. شهرداری ارومیه نیز در ست سوم با نتیجه ۱۸ - ۲۵ موفق به جبران یک ست شد، اما پیکانی ها ست چهارم را هم با نتیجه ۲۵ بر ۱۹ به سود خود پایان دادند تا در نهایت برنده میدان باشند.
پیش از این تیم بانک سرمایه نیز در بازی دوم پلی آف نیمه نهایی لیگ با پیروزی ۳ بر یک مقابل سایپا توانست به فینال راه یابد.

شکست نوجوانان والیبالیست در نخستین گام قهرمانی آسیا

سرویس خبری روزنامه ارک- تیم والیبال دختران نوجوان ایران در نخستین روز یازدهمین دوره رقابت های والیبال قهرمانی دختران نوجوان آسیا به مصاف تیم چین رفت و با نتیجه سه بر صفر شکست خورد.
تیم والیبال دختران ایران با هدایت »مایدا چیچیچ «سرمربی اسلوونیایی در مرحله مقدماتی رقابت های والیبال قهرمانی دختران نوجوان آسیا که در چین در جریان است، در ست اول با نتیجه ۲۵ بر ۱۴، در ست دوم با نتیجه ۲۵ بر ۶ و در ست سوم ۲۵ بر ۱۲مغلوب میزبان شدند.
زهرا زهدی، آیتک سلامت، بهاره بهرامی نیا، زهرا صالحی، مونا آشفته، مریم حبیبی و بیتا علایی ترکیب اصلی تیم والیبال ایران در این رقابت ها بودند.
مرحله مقدماتی این رقابت ها قرار بود با حضور ۱۲ تیم در قالب چهار گروه سه تیمی برگزار شود که در آخرین فرصت تیم قزاقستان از شرکت در این رقابت ها انصراف داد و این رقابت ها با ۱۱ تیم شروع شد.در پایان مرحله مقدماتی یازدهمین دوره رقابت های والیبال قهرمانی دختران نوجوان آسیا از هر گروه دو تیم به مرحله بعدی صعود می کنند و در نهایت چهار تیم برتر این رقابت ها شانس حضور در مسابقات جهانی را بدست می آورند.
دختران والیبالیست ایران از مجموع ۱۱ دوره برگزاری این رقابت ها در چهار دوره شرکت کردند که در آخرین دوره شرکت خود در سال ۲۰۱۴ عنوان دهمی را بدست آورده اند.

مقاله ورزشی

قبل از تمرین، تا چه اندازه باید بدن را گرم کنید؟

ادامه از شماره قبل:
یافته‌ها نشان می‌دهد حتی گرم کردن کوتاه مدت‌تر هم می‌تواند برای ورزشکارانی که قصد دارند بدون ایجاد خستگی عضلانی زیاد، تمرینات شان را مؤثرتر کنند (PAP)، مطلوب‌تر است.
هر ورزشکاری که نوع ورزش و فعالیتش نیازمند تقلاهای کوتاه مدت و با شدت بالاست، باید تمرکز بیشتری روی گرم کردن‌های کوتاه مدت‌تر داشته باشد. هدف نهایی تمرینات پیش از ورزش، رسیدن به میزان ایده‌آلی از شدت فعالیت جهت تقویت و مؤثرترکردن تمرینات (PAP)بدون خستگی عضلانی است.
به طور کلی، بهترین گرم کردن برای یک ورزش مشخص این است که همان حرکاتی را که در خودِ ورزش قرار است اجرا کنید با سرعت کمتری انجام دهید و سپس تدریجاً طی چند دقیقه، شدت و ضربان قلب را آرام آرام بالا ببرید. یک گرم کردن خوب باید عرق تان را در بیاورد.
مطلب مرتبط: آموزش چند حرکت کششی برای گردم کردن بدن
سایر شیوه های گرم کردن بدن قبل از ورزش شامل این موارد می شود: تمرینات دینامیک یا پویا که حرکات ورزش مورد نظر را شبیه‌سازی می کنند همراه با حرکاتی جهت فعال سازی عضلات، روتین فعال سازی عضلات سرینی و گرم کردن برای میان تنه. جست و خیز کردن همزمان با پیچ و تاب دادن بدن (skip with a twist)هم فعالیت بسیار خوبی برای پیش از ورزش است.
تا زمانی که تحقیقات و مطالعات بیشتری برای پیدا کردن انواع بهتر و مناسب‌تر گرم کردن صورت بگیرد، به نظر می‌رسد بهترین گرم کردن به طور کلی بستگی به خود فرد ورزشکار دارد. ممکن است برای هرکسی بسته به ویژگی‌های فردی‌اش، مدت زمان و شدت خاصی از این تمرینات، مطلوب باشد.
چند نمونه از گرم کردن‌های خوب
۱. آهسته دویدن و جست و خیزهای کوتاه که بدن را آماده کرده و تکنیک دویدن را تقویت می کند.
۲. شاتل ران یا دوی رفت و برگشت که باعث درگیری عضلات باسن و داخل و خارج ران شده و سرعت را بالا می‌برد.
۳. دویدن معکوس یا به سمت عقب که عضلات بازکننده و همسترینگ را درگیر می کند. حتماً روی انگشتان پا، پایین بیایید و اجازه ندهید مفصل زانوهای تان قفل شود. همزمان با عقب گذاشتن پا، حتماً زانوی تان را کمی خم کنید.

کشمکش تراکتورسازی و استقلال برای فرار از پلی‌آف آسیا

سرویس خبری روزنامه ارک- جنگ بین تیم های فوتبال استقلال و تراکتورسازی ظاهرا برای سربازگیری است اما در باطن تا هفته رویارویی بر سر کسب رتبه دوم جدول ادامه دارد.
به گزارش مهر، حرف های علیرضا منصوریان پیش از بازی با سیاه جامگان درباره تیم های نظامی و خدمت سربازی بازیکنان فوتبال واکنش باشگاه تراکتور سازی را در پی داشت. تراکتور سازی ابتدا توسط سرپرست این تیم جواب منصوریان را داد. ایوب ذوالفقاری سرپرست تراکتور گفت منصوریان اول یک جام ببرد بعد بیاید در مورد تیم های دیگر صحبت کند. سرپرست تراکتور البته برای حمله به منصوریان از امیر قلعه نویی هم مایه گذاشت و نورافکن را هم ساخته امیر قلعه نویی دانست!
پس از این باشگاه استقلال با صدور بیانیه ای به تراکتورسازی حمله و تهدید به شکایت کرد: اظهارات سخیف، غیر مسئولانه و بی ادبانه ایوب ذوالفقاری جای تعجب بسیار دارد. ایشان از ادبیاتی استفاده کرده که در شان و اندازه خودش است و بدون تردید باشگاه استقلال به خاطر این اتهامات بی اساس به کمیته انضباطی شکایت خواهد کرد.
علیرضا منصوریان سرمربی استقلال در نشست خبری خود این سئوال را مطرح کرد که چرا تیم تراکتورسازی با وجود اینکه یک تیم نظامی نیست، باید توانایی جذب بازیکن سرباز داشته باشد؟ سرپرست تیم تراکتورسازی نیز می توانست یک پاسخ ساده به این سوال بدهد و اینکه به جای پاسخ درباره بازیکنان سرباز بحث بازیکنانی مانند نورافکن، برزای، کریمی و غیره را مطرح می کند، کاملا بی ارتباط با سوال آقای منصوریان و نوعی فرافکنی است. باشگاه تراکتورسازی هم اعلام کرد که از استقلال شکایت می کند.
در ظاهر دعوا بر سر یک موضوع کاملا استراتژیک است که به درد فوتبال ایران می خورد. به هر حال حرف منصوریان در مورد اینکه استقلال و پرسپولیس هم مثل تراکتورسازی می توانند سرباز بگیرند و امریه داشته باشند می تواند مورد بررسی قرار بگیرد چرا که این دو کاملا زیر نظر وزارتخانه و دولتی هستند و اتفاقا سازنده ترین بازیکنان هم برای تیم ملی و خودشان محسوب می شوند اما واقعیت این است که این حملات و بیانیه ها در باطن، جنگ سردی است که آغاز شده برای کسب مقام دوم در جدول رده بندی و فرار از پلی آف احتمالی سال بعد در آسیا.
در این جنگ رسانه ای و سرد که احتمالا تا روز ۳۱ فروردین و دیدار تراکتور سازی و استقلال در هفته بیست و هشتم ادامه خواهد داشت.
بازنده این جنگ قطعا روزهای سختی را در پیش

خواهد داشت چرا که در این پنج هفته هر اتفاقی می تواند روی دهد وگرنه هم تراکتورسازان می دانند که تاکنون در لیگ قهرمان نشده اند و نباید این موضوع را به منصوریان عودت دهند و هم استقلالی ها می دانند که تراکتور سازی از چه جهت نظامی محسوب می شود.
در واقع این جنگ فعلا، برای رتبه دوم جدول است، شاید هم در آخرین روزها به مقام اولی هم فکر کنند، چیزی در فوتبال معلوم و مشخص نیست.

تغییر زمان برگزاری رقابت‌های پاراتکواندوی

سرویس خبری روزنامه ارک- زمان برگزاری رقابت‌های پاراتکواندوی قهرمانی آسیا یک بار دیگر تغییر کرد.
به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان؛به نقل از سایت کمیته ملی پارالمپیک، مسعود لشکری رئیس انجمن پاراتکواندو با اعلام این خبر گفت: زمان برگزاری این رقابت‌ها برای دومین بار تغییر کرد. مسابقات قهرمانی آسیا ابتدا قرار بود تیرماه سال ۹۶ در کشور کره جنوبی برگزار شود که زمان آن جلو افتاد و مقرر شد فروردین ماه سال آینده برگزار شود. در حالیکه برای برگزاری اردوهای تیم ملی برنامه ریزی کرده بودیم، فدراسیون جهانی تکواندو بار دیگر از تغییر زمان این بازی‌ها خبر داد.
مسعود لشکری اظهار داشت: براساس اعلام جدید فدراسیون جهانی تکواندو، این رقابت‌ها تیرماه سال ۱۳۹۶ در کشور کره جنوبی برگزار خواهد شد.
وی در خصوص لغو اردوهای تیم ملی گفت: اردوهای آمادگی تیم ملی نیز قرار بود از پنجشنبه، پنجم اسفندماه آغاز شود که با تغییر زمان برگزاری رقابت‌های قهرمانی آسیا اردوها نیز لغو شد و به سال آینده موکول شد.
رئیس انجمن پاراتکواندو خاطرنشان کرد:

رقابت‌های آسیایی سطح بسیار بالایی دارد و تیم های شرکت کننده با توجه به تعویق زمان برگزاری مسابقات، فرصت بیشتری برای بالا بردن آمادگی خود دارند.

پرسپولیس و تراکتورسازی نمی‌توانند بازیکن یا مربی خارجی جذب کنند

سرویس خبری روزنامه ارک- طبق قانون جدید فدراسیون فوتبال ایران باشگاه های بدهکار در کمیته انضباطی فیفا، حق عقد قرارداد جدید با بازیکنان و مربیان خارجی را ندارند.
به گزارش ایسنا، بعد از محرومیت استقلال و تراکتورسازی از پنجره نقل و انتقالات به دلیل تعلل در پرداخت مطالبات بازیکنان خارجی خود این بار فدراسیون فوتبال طرح جدیدی را مصوب کرده که می‌تواند از ورود بازیکنان خارجی تیم‌های ایرانی جلوگیری کند.
به موجب این قانون، تیم‌هایی که در کمیته انضباطی فیفا، پرونده‌ای از سال‌های گذشته مبنی بر پرداخت نشدن حق و حقوق بازیکنان و مربیان خارجی خود داشته باشند، تا زمانی که این مطالبات تسویه نشود، نمی توانند بازیکن و مربی خارجی دیگری را جذب کنند.
در حال حاضر تیم های پرسپولیس و تراکتورسازی از برجسته ترین تیم‌های بدهکار در فیفا هستند که حق و حقوق بازیکنان و مربیان سابق خود را نداده‌اند و با این قانون نمی‌توانند بازیکن و مربی خارجی جذب کنند. البته تا چندی پیش استقلال هم دز زمره این تیم ها بود، اما این باشگاه با پرداخت مطالبات بود، این پرونده ها را مختومه کرده است. باید دید فدراسیون فوتبال چقدر در اجرای این طرح موفق ظاهر خواهد شد.

موفقیت های جدید در ورزش میانه

خبرنگار روزنامه ارک- بنابه گفته اقای رضا جعفری معاون اداره ورزش و جوانان شهرستان میانه طی ۱۰ روز گذشته ورزشکاران این شهرستان در عرصه مسابقات ورزشی به موفقیت های شایان توجه دست یافتند که بر این اساس در سومین دوره از رقابتهای قهرمانی کشور تیراندازی با کمان جانبازان و معلولین در بخش بانوان به صورت انفرادی در دو بخش ریکرو و کامپوند فرزانه عسگری ورزشکار میانه ای از تیم اذربایجانشرقی توانست مقام سوم را کسب نماید.
حامد اصغری تکواندوکار شایسته میانه ای که مدال طلای مسابقات ورود به اردوی تیم ملی تکواندو نوجوانان را کسب کرده بود این بار نیز در انتخابی درون اردویی مقام اول را جهت حضور در بازیهای اسیایی کسب کرد.
آقای جعفری این موفقیت ها را به جامعه ورزشی شهرستان میانه تبریک و تهنیت عرض نمود.

برنامه کامل ایران در مسابقات قهرمانی آسیا

سرویس خبری روزنامه ارک-تیم ملی هندبال بانوان ایران در نخستین بازی خود در مسابقات قهرمانی آسیا به مصاف چین می‌رود.
به گزارش گروه ورزشی آنا از فدراسیون هندبال، مسابقات هندبال بانوان قهرمانی آسیا از ۲۳ اسفند در کره جنوبی آغاز می‌شود که تیم ملی ایران در نخستین گام مقابل چین به میدان می‌رود. ملی‌پوشان ایران در این دوره از مسابقات با چین، کره و ویتنام همگروه هستند.
در مجموع ۸ تیم در ۲ گروه در این مسابقات رقابت می کنند.
برنامه کامل مرحله مقدماتی به شرح زیر است:
۲۳ اسفند: چین - ایران، ساعت ۱۴:۱۵
کره جنوبی - ویتنام، ساعت ۱۶:۳۰
۲۴ اسفند: قزاقستان - ازبکستان، ساعت ۱۴:۱۵
ژاپن - هنگ کنگ، ساعت ۱۶:۳۰
۲۵ اسفند: ویتنام - چین، ساعت ۱۴:۱۵
ایران - کره جنوبی، ساعت ۱۶:۳۰
۲۶ اسفند:
هنگ کنگ - قزاقستان، ساعت ۱۴:۱۵
ازبکستان - ژاپن، ساعت ۱۶:۳۰
۲۷ اسفند: ایران - ویتنام، ساعت ۱۴:۱۵
کره جنوبی - چین، ساعت ۱۶:۳۰
۲۸ اسفند:
ازبکستان - هنگ کنگ، ساعت ۱۴:۱۵
ژاپن - قزاقستان، ساعت ۱۶:۳۰

جهان ورزش

صعود منچستر سیتی به رده سوم با شکست ساندرلند

سرویس خبری روزنامه ارک- تیم فوتبال منچستر سیتی در جدال خارج از خانه مقابل ساندرلند به پیروزی دست یافت.به گزارش مهر، هفته بیست و هفتم لیگ برتر انگلیس با برگزاری دیدار تیم های ساندرلند و منچستر سیتی پی گرفته شد که در پایان تیم منچستر سیتی ۲ بر صفر پیروز شد.برای سیتی در این بازی سرخیو آگوئرو (۴۲) و لروی سانه (۵۹) گلزنی کردند.
منچستر سیتی با ۵۵ امتیاز در رده سوم جدول جایگزین لیورپول شده است.

اتلتیکو مادرید برابر والنسیا به پیروزی رسید

سرویس خبری روزنامه ارک- جدال تیم های فوتبال اتلتیکو مادرید و والنسیا در رقابتهای لالیگا با برتری شاگردان سیمئونه خاتمه یافت. به گزارش مهر، تیم فوتبال اتلتیکو مادرید در ادامه هفته بیست و ششم رقابتهای لالیگا در ورزشگاه ویسنته کالدرون به مصاف والنسیا رفت و این تیم را با شکست ۳ بر صفر بدرقه کرد.

پیروزی قاطع موناکو در لیگ فرانسه

سرویس خبری روزنامه ارک- موناکو در آخرین بازی هفته بیست و هشتم رقابت های لیگ فرانسه توانست در ورزشگاه خانگی خود با چهار گل نانت را شکست دهد.
به گزارش ایسنا، هفته بیست و هشتم رقابت های لیگ فرانسه با انجام سه دیدار به پایان رسید. ابتدا مارسی در خانه لوریان پیروزی پر گل و قاطع را به دست آورد و توانست میزبان خود را با نتیجه چهار بر یک از پیش رو بردارد.در دیگر دیدار برگزار شده جدال تولوز و لیل برنده نداشت و بازی با تساوی یک بر یک به پایان رسید.
و اما در حساس ترین بازی موناکو صدرنشین در ورزشگاه خانگی خود از نانت پذیرایی کرد و توانست با نتیجه ۴ بر صفر حریف خود را از پیش رو بردارد. موناکو با پیروزی که در این دیدار به دست آورد ۶۵ امتیازی شد و اختلاف ۳ امتیازی خود با پاری سن ژرمن و نیس را حفظ کرد.

برتری گلدن استیت با درخشش استفان کری

سرویس خبری روزنامه ارک- در چارچوب رقابت های لیگ بسکتبال NBA،تیم گلدن استیت با درخشش استفان کری موفق شد برابر نیکس به برتری برسد.
به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان؛ لیگ بسکتبال NBA،صبح امروز با برگزاری ۶ دیدار پیگیری شد که از مهم ترین این دیدارها،رقابت بین دو تیم صدرنشین کنفرانس غرب و نیکس بود که در پایان تیم گلدن استیت با درخشش استفان کری موفق شد با اختلاف ۷ امتیاز برابر حریف خود به برتری برسد.

پیروزی روحیه بخش هامبورگ در بوندسلیگا

سرویس خبری روزنامه ارک- هامبورگ در آخرین بازی هفته بیست و سوم رقابت های بوندسلیگا توانست با یک گل هرتابرلین را شکست دهد تا به ماندن در بوندسلیگا امیدوار شود.به گزارش ایسنا، هفته بیست و سوم رقابت های بوندسلیگا با انجام دو دیدار به پایان رسید. در دیدار نخست دو تیم فرانکفورت و فرایبورگ به مصاف هم رفتند که این دیدار در نهایت با پیروزی دو بر یک فرایبورگ به پایان رسید. و اما در دیگر دیدار برگزار شده هامبورگ در ورزشگاه خانگی خود سه امتیاز حساس را به دست آورد و توانست با یک گل هرتابرلین را شکست دهد.هامبورگ با پیروزی که در این دیدار به دست آورد ۲۳ امتیازی شد و در همان رده شانزدهم جدول رده بندی باقی ماند.

نمایندگان داوری استان در سمینار و باز آموزی داوری بین المللی زیر نظر فدراسیون جهانی تکواندو

حسن زاده به مدال طلا دست یافت/ نیما باستی برنز گرفت

سرویس خبری روزنامه ارک- نعیم حسن زاده به مدال طلای سنگین وزن رقابت های بین المللی کشتی جام دیمیتریف روسیه دست یافت.
به گزارش خبرگزاری مهر، رقابت های بین المللی کشتی جام دیمیتریف روسیه روزهای ۱۴ و ۱۵ اسفندماه در شهر یاکوتسک برگزار شد و در پایان این رقابت ها، نعیم حسن زاده در وزن ۱۲۰ کیلوگرم در دیدار فینال حریف ارمنستانی و نایب قهرمان اروپا را با ضربه فنی شکست داد و به مدال طلا دست یافت. نیما باستی نیز در همین وزن با شکست مقتدرانه حریف روس در دیدار رده بندی، سوم شد و برنز گرفت.
تیم کشتی آزاد جوانان کشورمان با ۸ نماینده در این رقابت ها حضور پیدا کرده بود که فرهاد نوری و دانیال شریعتی در اوزان ۶۶ و ۹۶ کیلوگرم پنجم شدند و امیر پرسته، عرفان آئینی و یونس امامی در اوزان ۵۰، ۵۵ و ۶۰ کیلوگرم از دور رقابت ها کنار رفتند.
آرش نیرآبادی در وزن ۸۴ کیلوگرم نیز با توجه به قرعه و عدم رویارویی با حریفی از رژیم اشغالگر قدس به کار خود در این مسابقات پایان داد.