

ورزش از نگاه دوربین

مرحله‌ی گروهی لیگ قهرمانان اروپا - دیدار تیم‌های سویا و چلسی

از مرحله گروهی لیگ قهرمانان اروپا گروه E تیم فوتبال چلسی انگلیس در دیداری حساس موفق شد در خانه سویا با نتیجه پرگل چهار بر صفر به پیروزی برسد.



در جریان رقابت‌های فوتبال لیگ برتر بانوان؛

نماینده کردستان با ۵ گل تیم بوشهر را بدرقه کرد

در اختیار میزبان بود و حریف اسپر بازی روان و تکنیک ناب دختران کشتانی شد تا موتور کشتی و چاهی‌ها زخم و قاطعه شیان گل سوم را برای اوچایی‌ها به مرز برسانند. اما این پایان کار نبود و چنان دست از حمله برداشت تا نوبت به کاپیتان زهر قنبری برسد که با ضربات استاندارد، دو بار دیگر دروازه میهمان را باز کرد و با دبل خود به سنگینی شکست سار گل بیفزاید.

وچنان با برتری پنج بر صفر مقابل سار گل و پشه‌هر آیمازی شد و به همراه علوان بندر انزلی در صدر جدول گروه باقی‌مانده قرار گرفت و برتر فوتبال زنان ایستاد.

زمین مسابقه گذاشتند، اما شیر زنان کردستانی همانند مسابقه قبیله خود حریفان را غافلگیر کردند.

وچنان پس از چند حمله پی‌درپی و خلق موقعیت‌های گلرنی، سرانجام در دقیقه ۱۸ بازی توسط فاطمه قاسمی به گل رسید.

در ادامه شاگردان فاطمه صادقی دست‌بردار نبودند و به فشار حملات خود افزودند تا بازمهم این فاطمه قاسمی باشد که در دقیقه ۳۷ خود و تیمش را دو گل جهانی‌ها را با برتری قابل توجهی روانه کنده کند.

در آغاز نیمه دوم این بازی بازمهم توپ و میدان

سپهر غرب، گروه ورزشی: تیم فوتبال وان وچان کردستان در جریان هفته دوم گ برتر با پنج گل برابر سارگل بوشهر به برتری دست یافت.

تیم فوتبال وچان کردستان روز شنبه در چوب هفته دوم رقابت‌های لیگ برتر فوتبال ن باشگاه‌های کشور به مصاف سارگل بوشهر ت.

جنوبی‌ها که در دیدار نخست مقابل ملوان بوب شده بودند، کمر به کسب پیروزی در دباوچان بسته بودند و دلخوش به وعده پادشاه مالک تیم در صورت پیروزی، پا به

در نقشه قرار دهیم. هرچند شهرداری پروژه پارک جنگلی را اجرائی کرده، اما متأسفانه پیست دوچرخه سواری گنجهستان را نساختند، درحالی که روی نقشه این پیست گنجانده شده است.

وی به نبود مسیر شهری دوچرخه سواری هم در مکرمانشاه اشاره ای کرد و گفت: از چند مدت پیش مکاناتی را با شهرداری داشتیم که در برخی از خیابان‌های

شهر که مسیر گردشگری است، مانند بلوار تاق بستان لاین کندرو هر دو طرف بلوار را برای پیست شهری دوچرخه خط کشی کنند، اما همه مکاتبات و درخواست هایمان بی جواب ماند.

رئیس هیئت دوچرخه سواری کرمانشاه تاکید کرد:

گر زیرساخت‌ها در کرمانشاه فراهم باشد، می‌توانیم به‌رچندار دوجرخه سواری ایران باشیم، چراکه در این سالها ورزشکارانی را به مسابقات کشوری اعزام کرده ایم که حتی یک بار هم پیشان به بیست نخورده و تنها در پارک شرقی نمرین داشته اند، اما مقام آور شده اند. حال اگر پیستی داشته باشیم قطعاً ورزشکاران نفعان آور در سطح آسیا خواهیم داشت.

وی در پایان این گفت و گو اعلام کرد: وقتی که دیدم برای ایجاد زیرساخت‌ها نمی‌توانم کاری کنم، تصمیم گرفتم دیگر به فعالیت در هیئت ادامه ندهم، با این وجود امیدوارم رئیس‌تتی هیئت بتواند این زیرساخت‌ها را ایجاد کند.

وی افزود: سرانجام یک زمین یک هکتاری را در داخل دهکده المپیک برای احداث این مجموعه دوپرحه سواری و نظر گرفتیم و مسود تایید دفتر فنی اداره کل ورزش و جوانان هم قرار گرفت، اما بعد از مدت کوتاهی اعلام کردند که بنا به دستور وزارتخانه نمی توانند کلنگ احداث پروژه جدید را بر زمین بزنند و برای آن اعتباری تخصیص ندهند.

عزیزی اضافه کرد: بدین ترتیب واگذاری زمین برای ایجاد پیست دوچرخه سواری از سوی اداره کل ورزش و جوانان استان منتفی شد، اما چندماه بعد همان زمین را برای احداث پیست چند جانبه موتوسواری و اتومبیلرانی اختصاص دادند.

رئیس هیئت دوچرخه سواری کرمانشاه به نبود پیست کوهستانی این رشته تمهید هم در انسان اشاره کرد و افزود: وجود اینکه کرمانشاه به واسطه شرایط جغرافیایی و ورزشکاران بسیار توانمندی در رشته دوچرخه سواری کوهستان دارد، اما متأسفانه سالیاست که به دلیل نبود پیست مختص به این رشته ورزشکاران در تبهایی طرف شهر از جمله سرب قنبر نمرتانیان را دنبال می کنند که گاهاً با خطراتی هم مواجه می شوند.

وی عنوان کرد: زمانی که قرار شد پارک ۱۸۰ هکتاری سرب چندین احداث شود، با رایزنی و پیگیری های زیاد و استسیم طرح یک پیست یک کیلومتری دو چرخه را از

تمرین‌های بدنسازی مناسب یس از بهبودی مبتلایان به کرونا

سپهر غروب، گروه ورزشی: مبتلایان به کرونا پس از بهبودی می‌توانند تمرینات بدنسازی خاص و مناسبی را به‌منظور بهبود وضعیت جسمانی خود انجام دهند. باید سعی کنید تمرین‌های بدنسازی را برای مدت ۲۲ تا ۳۲ دقیقه و به تعداد پنج بار در هفته انجام دهید؛ انواع مختلف تمرین‌های بدنسازی می‌تواند به‌گونه‌ای باشد که هر کشتی به شما حراس کمبود نفس مبتدی با شدیدی بدهد.

برای تمرین‌های بدنسازی خود باید زمان بگیری و به تدریج زمان را مدیریت کنی و افزایش دهی. همچنین می‌توانی زمان را خیلی تدریجی افزایش دهی؛ مثلاً هر بار ۳۲ ثانیه با یک دقیقه فعالیت اضافه‌تر داشته باشی و احتمالاً مدت زمانی طول می‌کشد تا به سطحی که قبل از بیماری می‌توانستی ورزش کنی، برسی.

” نمونه‌هایی از تمرین‌های بدنسازی
مارش رفتن در یک نقطه؛ اگر لازم بود از یک صندلی یا
یک سطح ثابت برای حمایت کمک بگیرید و یک صندلی
در نزدیکی خود برای استراحت کردن داشته باشید؛
همچنین می‌توانید هربار یک زانو را بالا بیاورید.