

منهای فوتبال

اصفهان ظرفیت سه تیم در لیگ بر تر هندبال را دارد

سرمری تیم هندبال سپاهان گفته:یاوجوداینکه اسمال اصفهان تنها ۲ تیم در لیگ برتر هندبال دارد و برخی بازیکنان اصفهانی در سایر استان‌ها مشغول بازی هستند استان ظرفیت سه تیم در لیگ برتر را دارد.
شهداد مرتجی با اشاره به وضعیت فعلی تیم‌های هندبال استان اصفهان، گفته سال جاری با انصراف تیم گیتی‌بند و انتقال تیم پرواز به تهران، استان اصفهان تنها دو نماینده در لیگ برتر دارد: سپاهان و سپاهان نوین.
درحالی‌که این استان ظرفیت حضور سه تیم را دارد و می‌توانستند شاهد رقابت سالم و افزایش کیفیت هندبال در استان باشیم، مرتجی با تأکید بر نقش باشگاه گیتی‌بند در تقویت هندبال اصفهان ادامه داد: گیتی‌بند یکی از باشگاه‌های مطرح و موفق شهر بود و انصراف آن از حضور در لیگ برتر هندبال لطمه بزرگی به هندبال استان وارد کرد.
به نظر من اگر شرایط بودجه‌ای و زمان‌بندی بهتر مدیریت می‌شد، این تیم می‌توانست پوشش بهتری برای تیم‌های استان فراهم کند. او در خصوص تیم سپاهان نوین گفت: سپاهان نوین دیر تشکیل شد و اگر بودجه بیشتری در اختیار داشت یا تیم زودتر شکل می‌گرفت، بازیکنان در شرایط بهتری قرار می‌گرفتند اکنون نیز باوجود بازیکنان خوب، در برخی سبث‌ها نیاز به جذب بازیکن از خارج احساس می‌شود تا کیفیت تیم به حداکثر برسد.
با برنامه‌ریزی صحیح، این تیم می‌تواند عملکرد خوبی داشته باشد و حتی تا رده‌های بالای جدول، مانند رده چهارم یا پنجم، صعود کند.
سرمری تیم هندبال سپاهان درباره تعطیلات لیگ خاطرنشان کرد: استراحت ۳۰ تا ۴۰ روزه به دلیل مسابقات ملی تیم، فرصت خوبی برای تیم‌هایی است که دیر تشکیل شدند تا آمادسازی خود را تکمیل کنند و برای ادامه لیگ شرایط بهتری پیدا کنند.
شهداد مرتجی تأکید کرد یاوجوداینکه اسمال اصفهان تنها دو تیم در لیگ دارد و برخی بازیکنان اصفهانی در سایر استان‌ها مشغول بازی هستند، به نظر من استان ظرفیت حضور سه تیم در لیگ برتر را دارد و امیدوارم در آینده این ظرفیت به شکل کامل محقق شود.

شمشیربازی دختران اصفهانی به مدال ختم شد

شمشیربازان اصفهانی در نخستین روز المپiad استعدادهای برتر دختران کشور در یزد درخشیدند.
نخستین روز از هفتمین دوره المپiad استعدادهای برتر ورزش دختران کشور در رشته شمشیربازی به میزبانی استان یزد برگزار شد و ورزشکاران اصفهانی با کسب مدال‌های متعدد درخشش قابل توجهی داشتند.
در این روز، رقابت‌های اسلحه ایه دختران با حضور ۷۷ شرکت‌کننده از ۲۴ استان کشور برگزار شد. این نتایج نشان از آمادگی و توانمندی بالای شمشیربازان نوجوان استان اصفهان دارد و نویدبخش موفقیت‌های آینده آن‌ها در رقابت‌های ملی است.
المپiad استعدادهای برتر ورزش دختران کشور تا ۴ آبان‌ماه ادامه خواهد داشت و شمشیربازان در سایر اسلحه‌ها نیز به رقابت خواهند پرداخت.

قهرمانی دختران اسکیت سوار اصفهان در المپiad استعدادهای بر تر کشور

دختران اسکیت اصفهان در هفتمین دوره المپiad استعدادهای برتر ورزشی دختران کشور به دو مدال بالارزش طلا و نقره و قهرمانی کشور دست یافتند.
هفتمین دوره المپiad استعدادهای برتر ورزش کشور در رشته اسکیت به میزبانی شهر رشت آغاز شد و دختران استان اصفهان با کسب دو مدال ازرتشند افتخاری دیگر برای ورزش استان رقم زدند.
در رقابت‌های رده سنی ۱۲ تا ۱۴ سال، کیمیا کریمی از شهرستان نجف‌آباد با نمایش درخشان موفق به کسب مدال طلا شد. همچنین در رده سنی ۱۰ تا ۱۲ سال، باران معینی از شهرستان برخوار با عملکردی چشم‌نواز، مدال نقره را برای استان اصفهان به ارمغان آورد.

با این نتایج، دختران اسکیت‌سوار اصفهان موفق به کسب مقام قهرمانی این دوره مسابقات شدند و بار دیگر توانایی و استعداد ورزشکاران نوجوان استان را به نمایش گذاشتند.

صعود سپاهان به صدر جدول لیگ بر تر دوچرخه‌سواری

تیم دوچرخه‌سواری سپاهان در پایان مرحله دوم لیگ برتر «دوچرخه‌سواری جاده» بزرگسالان به صدر جدول رده‌بندی صعود کرد.

مدیر تیم دوچرخه‌سواری فولاد مبارک سپاهان در این باره گفت: تیم ما قبل از مرحله دوم لیگ برتر در جایگاه دوم قرار داشت که پس از مرحله دوم در مجموع با کسب ۸۸۸ امتیاز، بالاتر از تیم‌های دانشگاه آزاد تبریز و ملوان بندر انزلی صدرنشین شدیم.
محمداقباری اظهار داشت: تیم سپاهان در مرحله دوم لیگ برتر توسط امیرحسین فعیم در رشته «کریتریوم» و رامیار قوامی در رشته استقامت جاده به مدال نقره دست‌یافت.
او اضافه کرد: راکب‌بازن سپاهان در رشته «تایم تریل تیمی» نیز در جایگاه دوم قرار گرفتند تا در نهایت تواناند صدر جدول را تصاحب کنند.
مدیر تیم سپاهان افزود: طلایی پوشان در مرحله دوم لیگ با ترکیب حسین عسکری، مهدی ناقلی، حسین علیزاده،امیرحسین جمشیدیان، امیرحسین فعیم،رامیار قوامی و نیما ناطقی به سرمربیگری حامد جنت و مربیگری یاسر رضوانی به رقابت با حریفان پرداختند.

بسکتبال یا ریشه‌های عمیق همواره بخش مهمی از ورزش اصفهان بوده؛ اما کارشناسان هشدار می‌دهند ضعف مدیریتی و نبود برنامه‌ریزی شفاف مسیر پیشرفت آن را با چالش‌های جدی مواجه کرده است.

به گزارش مهر، بسکتبال اصفهان، شهری‌که از کف پارکتهای قدیمی تا سالن‌های مدرن امروز، همیشه با ضریان توپ و هیاهوی تماشاگرانش نفس کشیده، داستانی بیش از یک ورزش دارد: داستانی از شور، تلاش و پیوند‌های اجتماعی.
این ورزش در اصفهان، ریشه در جامعه ارامنه و محله تاریخی جلفا دارد: جایی‌که از دیرباز ارامنه اصفهان در آن زندگی می‌کردند و فرهنگ، انرژی و روح جمعی خود را وارد شهر کردند.

بسکتبال، با این ریشه‌های تاریخی، نعتن‌ها ورزش، بلکه نمادی از زندگی و پیوستگی اجتماعی در اصفهان شده است. در این شهر فیزوژنی بازیکنان جوان با توپ در دست و رویا در دل ادامه‌دهنده میراثی هستند که نسل‌های قبل با اشتیاق و تلاش بنا کردند.
از افتخارات ملی گرفته تا هیاهوی سالن‌های محلی، بسکتبال اصفهان همیشه نشان داده که می‌تواند در برابر چالش‌ها بایستد و بدرخشد.
بالین‌حال، شنیده‌ها نشان می‌دهد که پشت و تمام این هیاهو و افتخار، مشکلات و چالش‌هایی نهفته است؛ مسیری که برای رسیدن به قله، هنوز پر از موانع و داستان‌های ناوشسته است.

ک بسکتبال اصفهان در مسیر سقوط است
امید دافرنفرا درباره وضعیت کنونی بسکتبال اصفهان اظهار کرد: اگر بخواهم درباره بسکتبال اصفهان صحبت کنم، تا صبح می‌توانم توضیح بدهم، اما به طور خلاصه خوب نیست. در زمینه بازیکن‌سازی و استعدادیابی، بسیار ضعیف عمل شده و متأسفانه هیئت بسکتبال اصفهان با کشیدن دایره‌ای محدود از اطرافیان خود، اجازه ورود افراد جدید را نمی‌دهد. نتیجه این رفتارها همان شکست‌های تلخی است که اخیراً شاهدش بودیم.
او معتقد است که شکست تیم مینی‌بسکتبال اصفهان مقابل قم در تاریخ بسکتبال کشور بی‌سابقه بوده است و ادامه داد: در طول تاریخ هرگز تیم مینی‌بسکتبال اصفهان به قم ناخته بود. تیم‌های نونهالان و مینی‌بسکتبال فعلی محصول عملکرد هیئت جدید هستند، درحالی‌که تیم‌های نوجوانان، جوانان و بزرگسالان حاصل تلاش هیئت قبلی به ریاست

جواد داوری‌اند. نتیجه استعدادیابی هیئت فعلی همین شکست‌های تأسفبار است. دافرنفرا افزود: در هیئت بسکتبال، نوعی منیت و محدودسازی شکل گرفته است، آن‌ها یا باید خودشان در رأس باشند یا هیچ‌کس نباشد. این تفکر از بخش آقایان گرفته تا بانوان، باعث ازبین‌رفتن انگیزه‌ها شده است. او در بخش دیگری از سخنان خود تصریح کرد: وقتی رئیس هیئت حضور فیزیکی مستمر ندارد، نمی‌توان از هیئت انتظار موفقیت داشت. کسی که مسئولیت می‌پذیرد، باید تمام‌وقت و با حضور میدانی کار کند، نه از دور.
وا متأسفانه رئیس فعلی هیئت به دلیل اشتغال، فرصت و حضور لازم را ندارد. اداره هیئت با تلفن و جلسه‌های مقطعی ممکن نیست. این کارشناس بسکتبال با اشاره به نقش مهم ارتباط با باشگاه‌ها و اسپانسر‌ها گفت: برای مثال، آقای افتخاری در هندبال اصفهان زندگی‌اش را پای این رشته گذاشت. صبح تا شب در باشگاه‌ها و نزد اسپانسر‌ها حضور داشت تا منابع مالی تأمین کند، اما در بسکتبال چنین پشتکاری دیده نمی‌شود. رئیس هیئت باید گاهی یک هفته پشت در اتاق مدیرعامل باشگاه‌ها بنشیند تا نتیجه بگیرد، نه اینکه فقط تماس تلفنی بگیرد. دافرنفرا در ادامه به وضعیت باشگاه‌های اصفهان اشاره کرد و گفت: باشگاه ذوب‌آهن که سال‌ها قطب بسکتبال اصفهان بود، کنار کشیده و اکنون باشگاه گلنور جایگزین آن شده است. هر چند باید قدران زحمات گلنور بود، اما به نظر

می‌رسد آن هم در شرایط دشواری قرار دارد. واقعاً مشخص نیست چگونه یک شهر می‌تواند با یک اسپانسر، دو تیم سوپرلیگی داشته باشد. او افزود: اصفهان پتانسیل داشتن دو تیم در لیگ برتر را دارد، اما به شرطی که هدف کوتاهمدت نباشد. اگر انتظار داریم همین حالا در جمع چهار تیم برتر کشور باشیم، چنین ظرفیتی نداریم. اما اگر هدف‌گذاری بلندمدت و سرمایه‌گذاری روی بازیکنان بومی انجام شود، در دو تا سه سال آینده می‌توان به نتایج مطلوب رسید. این کارشناس تأکید کرد: تا زمانی که ریاست هیئت بسکتبال اصفهان تمام‌وقت نباشد و نگاه محدود و رفاقی کنار گذاشته نشود، نباید انتظار رشد داشت. جواد داوری با تمام انتقاداتی که به او وارد بود، یکی از بهترین رؤسای هیئت در دو دهه گذشته بود؛ او ویرانه‌ای را تحویل گرفت و کاهی تحول داد. اما با روند فعلی، دوباره در مسیر بازگشت به همان ویرانه قرار گرفته‌ایم. دافرنفرا خاطرنشان کرد: باید همه نیروهای دلسوز به کار گرفته شوند و نگاه برابر



به همه وجود داشته باشد. اگر این اتفاق نیفتد، آینده بسکتبال اصفهان بسیار نگران‌کننده خواهد بود.

ک هیئت بسکتبال اصفهان شفاف عمل نمی‌کند
مریم بانوان با اشاره به عملکرد هیئت بسکتبال اصفهان طی دوره مدیریتی اخیر اظهار کرد: از زمان روی کار آمدن آقای رضایی به‌عنوان رئیس هیئت، ما هیچ اطلاع دقیقی از برنامه‌ها و سیاست‌های کاری ایشان نداشته‌ایم. تاکنون هیچ طرح مشخصی برای توسعه بسکتبال استان ارائه نشده و عملکردها بیشتر به‌صورت سلیقه‌ای و غیرشفاف انجام می‌شود. او افزود: در مقطعی که آقای رضایی منصوب شدند، تیم دختران ذوب‌آهن در سوپرلیگ کشور حضور داشت، اما امروز دیگر چنین تیمی نداریم. این خود به‌تنهایی نشان‌دهنده روند نزولی بسکتبال بانوان اصفهان است. مشخص نیست که رئیس هیئت استان و همکارانشان در این مدت چه تلاشی برای رشد و پشتیبانی از این رشته انجام داده‌ند.
نایبرئیس سابق هیئت بسکتبال شاهین‌شهر ادامه داد: تنها اقدام تیم‌داری هیئت در دوسال گذشته مربوط به تیم نوجوانان بود که با وجود شکست در دیدار رده‌بندی، به دلیل قوانین فدراسیون مقام سوم مشترک گرفت.
همان‌کادر فنی اسمال نیز با تیم گلنور همکاری دارد که گلنور فقط اسپانسر است و کادر تیم را هیئت بسکتبال انتخاب کرده است. متأسفانه فعالیت‌های هیئت محدود به دایره‌ای از افراد خاص شده و عملاً فضایی برای سایر مربیان و فعالان باقی نمانده است. بانوان اضافه کرد: برای نمونه، تیم نونهالان به خانم اعرایی و کشفی سپرده شد، اما بدلیل تناخل زمانی با مسابقات جوانان، ایشان نتوانستند تیم را همراهی کنند و خانم خالدی جایگزین شد؛ درحالی‌که اصلاً در تمرینات تیم حضور نداشت. این وضعیت نشان‌دهنده ضعف مدیریتی و نظارتی هیئت است. او با اشاره به وضعیت تیم‌های بانوان گفته: هیئت بسکتبال در زمینه حمایت با چالش‌ها، بسکتبال اصفهان هنوز در دل هواران و بازیکنان جوان زنده است. میراث تاریخی این رشته، از جلفا و جامعه ارامنه گرفته تا افتخارات ملی و محلی، نشان می‌دهد که امید و تلاش، همواره می‌تواند راه را برای آینده‌ی روشن باز کند.
بسکتبال اصفهان، با تمام شور، تاریخ و قلب‌هایی که برایش می‌تپد هنوز قصبه‌ای برای گفتن دارد: قصبه‌ای که شاید امروز پر از درد و ناامی باشد، اما فردای آن می‌تواند پر از امید و موفقیت باشد.

ورزش، نسخه طلایی درمان بی خوابی



افرادی که ورزش نمی‌کردند کیفیت خواب پایین‌تری داشتند. ورزش‌های هوازی همچون دویدن، شنا یا دوچرخه‌سواری، به‌ویژه در شدت متوسط تا شدید، بیشترین تأثیر را بر افزایش میزان خواب عمیق دارند و به فرد کمک می‌کنند تا صبح‌ها باانرژی و نشاط بیشتری بیدار شود.

ک ورزش و کیفیت خواب

انجام ورزش موجب ترشح هورمون‌های سروتونین و ملاتونین می‌شود. هورمون سروتونین به‌عنوان یک نوروترانسمیتر مغزی نقش مهمی در تنظیم خواب دارد. با انجام فعالیت‌های ورزشی ترشح هورمون سروتونین افزایش

خارج از گود

احضار دروازه‌بان سپاهان به کمیته انضباطی

سیدحسین حسینی، دروازه‌بان تیم فوتبال سپاهان به کمیته انضباطی این باشگاه احضار شد.
با اعلام احمد جمشیدیان، مدیر تیم فوتبال فولاد مبارک سپاهان، سیدحسین حسینی دروازه‌بان این تیم جهت ادای پاره‌ای از توضیحات به کمیته انضباطی این باشگاه فراخوانده شد. به نظر می‌رسد انتشار تصاویری از حسین حسینی که در زمان برگزاری بازی سپاهان روی نیمکت بوده است، از دلایل اصلی این اتفاق به هرفسنتجان بوده است، از دلایل اصلی این اتفاق به ه شمار می‌آید.
همچنین حسینی پس از بازی و در زمان عبور از میکسدزون ورزشگاه تختی به خبرنگارانی که دلیل نیمکت‌نشینی‌اش را پرسیده بودند، گفت که باید از کادرفنی سپاهان این سوال را بپرسند. تیم فوتبال سپاهان در هفته هفتم لیگ برتر در خانه استقلال خوزستان به برتری ۲ بر صفر دست یافت.

مدافع عنوان قهرمانی بازی‌های کشورهای اسلامی هستم

بازیکن ملی‌پوش تنیس‌روی‌میز کشورمان گفت: نبود راکت‌های خودم بسیار در مواقع حساس بازی تأثیرگذار بود، چراکه به‌طور کامل کنترل راکت با راکت من تفاوت داشت، این اتفاقی بود که رخ داد و من از فدراسیون ممنون هستم که برای تهیه راکت برای من سریع اقدام کردند.

امیرحسین هدایی در گفت‌وگو با ایمناد دراطلبعا ر‌بوده شدن راکت وی در مسابقات قهرمانی آسیا به میزبانی هند اظهار کرد: آخرین روز تمرینات و پیش از شروع مسابقات، برای تمرین راکت را در کیفم گذاشتم و برای تمرینات کشش به محل مشخص شده رفتم، فاصله‌ی ۳۰ متری با کیف پیدا کردم، زمانی که بازگشتم هر دو راکت من زنده شده بود، این موضوع را از سردارو مسابقات پیگیری کردیم، اما آن‌ها اظهار بی‌اطلاعی کردند. در هند روزهای شروع مسابقات روزهای شنبه و یکشنبه تعطیل بود و فدراسیون نیز اقدام به تهیه راکت کرد، اما به‌همین دلایل دوشنبه‌شب راکت به دست من رسید و من در سه دیدار ابتدایی با راکت خودم بازی نکردم. او افزود: آماده کردن راکت‌ها حدوداً یک‌روز زمان می‌برد چرا که باید یک‌روزغن خاصی را به روی شمشیر راکت بزنیم و آن را چسب بزنیم، به همین دلیل در کل مسابقات نتوانستم از راکت خودم استفاده کنم و با راکت یکی از همپای‌هایم بازی کردم، اما راکت وی را راکت من در لحاظ چوبه، سرعت چوبه، قدرت چوب و کنترل آن متفاوت بود.
بازیکن ملی‌پوش تنیس روی میز کشورمان بیان کرد: دو دیدار ابتدایی را نتوانستم پیروز شوم، در دیدار مقابل سنگاپور که یک بازی بسیار مهم برای ما برای رسیدن به هشت تیم نهایی بود و نتوانستیم آن دیدار را نیز پیروز شویم؛ دیدار مقابل چین را واگذار کردیم که بنیامین فرجی در آن دیدار خوب عمل کرد، دو ادامه مقابل کره بازی را واگذار کردیم و خود من هم بازی را که از حریف پیش بودم را واگذار کردم. او ادامه داد: نبود راکت‌های خودم در مواقع حساس بازی بسیار تأثیرگذار بود، چراکه به‌طور کامل کنترل راکت با راکت من تفاوت داشت، این اتفاقی بود که رخ داد و من از فدراسیون ممنون هستم که برای تهیه راکت برای من سریع اقدام کردند، البته بدلیل تعطیلات آخر هفته کمی طول کشید تا به دست من برسد و زمان از دست رفت. هدایی عنوان کرد: سطح آمادگی خودم خوب بود و در دیدار مقابل سنگاپور که یک دیدار مهم بود نتوانستم بازیکن آماده آن‌ها را شکست دهم و مقابل چین و کره بازی‌هایم را واگذار کردم، اما آن‌ها ابرقدرت‌های آسیا هستند، در بازی با نماینده کره هم بازی بسیار نزدیکی را پیگیری کردیم، اما با شرایطی که برای راکت من پیش آمده بود نمی‌توان ارزیابی دقیقی داشت، چراکه یکی از موضوعات تأثیرگذار و مهم است و نخستین‌باری بود که در دوران بازی حرفه‌ای من، چنین اتفاق رخ می‌داد. او خاطرنشان کرد: کمتر از ۱۶ روز دیگر مسابقات قهرمانی کشورهای اسلامی را در پیش داریم، در دوره گذشته به‌صورت اتفاقی و تیمی مقام اول را کسب کردم و اکنون مدافع عنوان قهرمانی هستم و امیدوارم بتوانیم در بخش انفرادی و تیمی خوش‌رنگ‌ترین مدال‌ها را کسب کنیم.
بازیکن ملی‌پوش تنیس روی میز کشورمان ادامه داد: کار دشواری را پیش‌رو داریم، چند بازیکن قزاق و یک بازیکن از عربستان حریفان سخت ما هستند، اما با شیوه جدید مسابقات که برگزار شده است امیدوارم بتوانیم با یک مدال خوش‌رنگ موجب سربلندی کشورمان باشیم. او گفت: اکنون به فرانسه بازگشتم و خودم را برای لیگ فرانسه آماده می‌کنم، همچنین سه روز پیش از مسابقات کشورهای اسلامی به محل برگزاری می‌روم تا خود را با شرایط وفق دهم.

پیدا می‌کند و موجب بهبود روند خواب و استراحت می‌شود. هورمون ملاتونین در شب‌ها ترشح می‌شود و موجب بهبود عملکرد خواب می‌شود. ورزش موجب کاهش استرس و اضطراب می‌شود و عملکرد خواب بهبود پیدا می‌کند. استرس بر روی خواب تأثیر منفی می‌گذارد. با انجام ورزش استرس کاهش پیدا کرده و خواب شبانه بهتر می‌شود.

ک استراحت و بازسازی بدن

ورزش موجب می‌شود به بهترین شکل از انرژی‌های ذخیره شده بدن استفاده کنید. این بازسازی منجر به بهبود خواب می‌شود. ورزش به‌صورت غیرمستقیم بر روی به تحریک سیستم بازسازی بدن تأثیر می‌گذارد و در نهایت خواب را بهبودمی‌بخشد.

ک ورزش دمای مرکزی بدن را تغییر می‌دهد
هنگام ورزش، دمای بدن افزایش پیدا می‌کند و پس از تمام‌شدن ورزش دما کمتر می‌شود. این کاهش دما شبیه تغییر دمای مشابهی است که قبل از به خواب‌رفتن رخ می‌دهد، زمانی که بدن در ساعت ۴ بعدازظهر سرد می‌شود تا برای استراحت آماده‌شود. شباهت بین این تغییرات ممکن است به مغز قاعا کند که زمان خواب فرارسیده است.

ک ورزش علائم اضطراب و افسردگی را از بین می‌برد
بی‌خوابی بیشتر با اضطراب و افسردگی همراه است. علائمی همچون افکار مضطرب، نگرانی و استرس می‌توانند در توانایی فرد برای به خواب رفتن اختلال ایجاد کنند. ورزش و خواب مناسب می‌تواند این علائم را از طریق ترشح اندورفین کاهش دهد و به طور مثبت کیفیت خواب را بهبودبخشد.

