

هشدار اوسمار؛ یو سولسی باید تغیر کاند

خبر

حسن رنګرز سرمربی تیم ملی کشتی فرنگی:
فرنگی کاران به ۳ تورنمنت بین‌المللی اعزام می‌شود



حسن رنگرز سرمربی تیم ملی کشتی فرنگی با اشاره به پایان رقابت‌های کشتی فرنگی قهرمانی کشور گفت: سال چهارم رقابت‌های قهرمانی کشور را به عنوان مرحله اول چرخه انتخابی تیم ملی پشت سر گذاشتیم. رقابت‌های بسیار خوبی را با حضور جوانان شایسته و حضور چهپروها دیدیم و پدیده‌ها شاهد بودیم. این چرخه شفاف و عادلانه پوشش‌دهنده پیراهن تیم ملی و اینکه کشتی‌گیران می‌دانند برای رسیدن به دویندنه تیم ملی چه گام‌هایی را بردارند و از چه فیلترهایی عبور کنند طبیعتاً شرایط را برای پستوانه‌سازی در کشتی فرنگی به طور مشخص باز گذاشته است.

سرمربی تیم ملی کشتی فرنگی گفت: اولین اردوی ما جهت حضور در رقابت‌های قهرمانی آسیا از ۱ لغایت ۹ دی ماه با حضور قهرمانان برگزار و دوره انتقال با برنامه‌ای که بهمن میرزایی خواهند داد، پشت سر می‌گذارند. یک مجموعه‌ای از تست‌ها، آزمون‌ها و آزمایش‌ها مدنظر ما است که در این اردو گرفته خواهد شد.

رنگرز افزود: نفرات اول هم طبیعتاً در ادامه چرخه انتخابی تیم ملی به رقابت‌های رنکینگ کراس‌اس اعزام خواهند شد و انشاء‌الله بتوانند مزد زحمت خود را بگیرند. حضور در تورنمنت رنکینگ آلبانی را نیز در دستور کار داریم، که انشاء‌الله با همکاری فدراسیون یک تیم هم به آن رقابت‌ها اعزام خواهد شد.

امیر حسین فشنگچی ہافبک پیشین تیم فوتبال پرسپولیس:
پرسپولیس بازندہ سربلند بود

امیرحسین فشنگچی هافبک پیشین تیم فوتبال پرسپولیس، درباره شکست پرسپولیس برابر تراکتور در مرحله یک شانزدهم نهایی جام حذفی گفت: در مجموع شاهد بازی خوب و هیجان انگیزی بودیم و پرسپولیس هم می‌توانست برنده این بازی شود. در مجموع ۱۲۰ دقیقه، پرسپولیس بیشتر مالکیت بازی را در اختیار داشت، ولی موقعیت‌های تراکتور بهتر بودند. پیام نیازمندی‌ها را در خط دروازه پرسپولیس عالی کار کرد و نشان داد در اوج قرار دارد.

وی در ادامه خاطر نشان کرد: در تبریز همه چیز به سوسد تراکتور بود. این تیم به خوبی از امتیاز میزبانی استفاده می کرد. این سخت ترین بازی پرسپولیس در بازگشت اوسمار بود، ولی با وجود این سختی، پرسپولیس در ضربات پناهی شکست خورد و در واقع یک بازنده برابرش بودند. وقتی اوسمار به تیم پرسپولیس آمد، شناخت قبلی او از این تیم باعث شد تا کار راحتتری داشته باشد و پیشرفت تیم با این مربی مشهود است، با این حال تیم پرسپولیس نیاز به تقویت دارد، باعث در جام حذفی تلخ بود، ولی حالا پرسپولیس باید تمام تمرکزش را روی لیگ برتر بگذارد تا در نهایت به قهرمانی برسد.

پیشکسوت باشگاه پرسپولیس با بیان اینکه تیم تحت هدایت اوسمار نیاز به تقویت دارد، یادآور شد: میلاد محمدی با مراجعه بازیکنان بدی نیستند، ولی پرسپولیس در سمت چپ و راست خط دفاعی نیاز به تقویت دارد تا بازیکنانی که در این پست هستند رقیب پیدا کنند. این موضوع قطعاً به سود تیم است، چون حتی رقابت ایجاد می‌شود. تیم در چند پست بدی تقویت شود و کار فنی به این موضوع واقف است.

شانس طارمی برای حضور در ترکیب اصلی
المپیاکوس کاهش یافت



رسانه یونانی خبر داد که مهدی طارمی و رومان یارمچوک برای قرارگیری در ترکیب اصلی تیم فوتبال المپیاکوس تلاش می کنند.

گفتنی است، ایوب الکعبی مهاجم مراکش تیم فوتبال المپیاکوس برای همراهی تیم ملی کشورش در جام ملت‌های آفریقا چند هفته‌ای از ترکیب این تیم یونانی دور خواهد بود. با توجه به غیبت الکعبی، مهدی طارمی و سایر مهاجمان المپیاکوس این شانس را دارند که در دیدارهای پیش روی تیمشان از ابتدا در زمین بازی حضور داشته باشند.

رسانه یونانی «monobola» در این رابطه نوشت: با غیبت ایوب الکعبی به دلیل حضور در جام ملت‌های آفریقا، تیم فوتبال المپیاکوس در مقطع متفاوتی از فصل قرار گرفته است.

بهترین گلزن این تیم در اختیار نیست و سرخ و سفیدهای پیرائوس در آخرین دیدار خود در سال ۲۰۲۵ مقابل کیفیسیاس قرار خواهند گرفت؛ دیداری که در آن فقط به پیروزی فکر می‌کنند تا صدرنشینی خود در جدول ردیابی را حفظ کنند.

المپیاکوس برای جبران جای خالی گلزن اول خود گزینه‌های لازم را در اختیار دارد و سوال اصلی این است که کدامیک از رمان یارچوک یا مهدی طارمی به پیراهن ثابت را در ترکیب ابتدایی به تن خواهد کرد.

همان‌طور که در دیدار مقابل ایراکلیس نیز مشخص شد، مهاجم اوکراینی در حال حاضر شانس بیشتری نسبت به مهاجم ایرانی برای حضور در ترکیب اصلی دارد؛ به‌ویژه با توجه به این موضوع که خوزه لوئیس مندیلیبار تنها دو مهاجم تخصصی در اختیار دارد و معمولاً ترجیح می‌دهد با یک مهاجم نوک بازی کند. در مقطع فعلی یارچوک به دلایل مشخصی جلوتر از طارمی قرار دارد. این مهاجم ۳۰ ساله توانایی بیشتری در اجرای پرس از جلو و تحت فشار قرار دادن مدافعان مرکزی حریف دارد، اما مسئله‌ای که برای شانس بازی مورد نظر سرمربی اسکی المپیاکوس اهمیت زیادی دارد.



دو تن از اعضای هیئت مدیره تشکیل داده و لیست خرید خود را به آنها ارائه دهد.

اوسمار به کادرفنی و بازیکنان تیم نیز هشدار داده است باید تمام تمرکز خود را روی بازی با مس و فرستگان بگذارد تا دور فریب لیگ برتر با احتمالا بالای صدرنشین به پایان برسانند.

دیدار تیم‌های پرسپولیس و مس فرستگان از ساعات ۱۶:۱۵ روز جمعه ۵ دی ماه از هفته پانزدهم لیگ برتر در ورزشگاه شهدای مس برگزار می‌شود.

بیم فوتبال استقلال:

سرافلج کرده است

بار روانی سنگینی را به تیم تحمیل کرده است. همین مسئله باعث شده استراتژی دفاعی جواب بدهد، اما استقلال همچنان در فاز ذهنی تحت فشار باشد. به اعتقاد من شرایط هنوز بحرانی نیست، اما یک باخت می‌تواند خیلی سریع این تیم را وارد بحران واقعی کند.



لطیفی درباره بازه زمانی حساس پیش‌روی آبی‌پوش عنوان کرد: من قبل از این هم گفتم استقلال و کادر فنی حدود ۴۰ تا ۴۵ روز بسیار تعیین‌کننده پیش‌رو دارند؛ دوره‌ای که می‌توانست سراسر از یک اتفاق خوب یا بد باشد. این مقطع از بازی با الوصل آغاز شد و به دیدار با ساهان ختم می‌شود. تا اینجا کار استقلال نه خوب بوده و نه بد؛ نه توانست نقطه عطفی مثل دربی را به نفع خودش رقم بزند و نه باخت سنگینی داد و همین موضوع شرایط را پیچیده‌تر کرده است.

پیشکسوت آبی پوشان درباره دیدار حساس مقابل المحرق چنین تصریح کرد: استقلال در این بازی باید صابر و تمرکز بالا بازی کند. ممکن روی لبه تیغ قرار دارد؛ اگر از این مرحله صعود نکند، با توجه به بازی بعدی مقابل سپاهان آماده شرایط روانی تیم بسیار حساس‌تر خواهد شد. حذف آسیایی می‌تواند همان ترس‌هایی را که از باختن مغفتم تشدید کند و استقلال را وارد بحران واقعی کند.

یر باشگاه شاهین:

بج باشگاه، می توان به ن فردی نزدیک تر شد

بدنسازي، كيفيت رختكن، دوش و امكانات رفاهي، محيط اختصاصي بانوان، دوستانه بودن فضاي باشگاه، همگي از جمله فاكورهاي هستند كه يك باشگاه را به گزينه‌اي ايدئال تبديل مي‌كنند.

وي گفت: افرادي كه قصد دارند به صورت جدي مسير تناسب انجام را دنبال كنند، بايد با در نظر گرفتن اميلا، باشگاهي را انتخاب كنند كه نتيجه‌ها از نظر فني و تجهيزاتي برتر باشد، بلكه فضاي انگيزشي و حرفه‌اي را براي پيشرفت مستمر فراهم آورد. با انتخاب صحيح باشگاه، مي‌توان تجربه‌اي مثبت و موثر از تمرينات بدنسازي كسب كرد و به اهداف ورزشي و سلامت فردي نزديك تر شد.

روزشكاران اين اجازه را مي‌دهد كه

نام‌های تمرینی خود را با انعطاف بیشتری اجرا کرده و به اهدافی همچون هماهنگی، کاهش وزن یا افزایش سقامت بدنی، با دقت بیشتری دست یابید.

وی افزود: قیمت‌گذاری شفاف، استانداردهای ایمنی و نگهداری تجهیزات در باشگاه، ساعات کاری منصفانه برای تمامی ورزشکاران، حضور مربیان حرفه‌ای و پشتیبانی، محور رعایت بهداشت در باشگاه‌ها و ویژگی‌های یک باشگاه مناسب رعایت اصول اخلاقی می‌باشد.

علی لطیفی پیشکسور

ترس از باخت؛ استقلال

شاهین امیر عظیمی

با انتخاب مناسب و صحیح اهداف ورزشی و سلامتی

در عصر حاضر که سلامت جسمانی به یکی از ارکان اساسی زندگی افراد تبدیل شده است، انتخاب بهترین باشگاه نقشی تعیین کننده در کیفیت تمرینات و دستیابی به اهداف ورزشی ایفا می کند.

اما سؤال اساسی اینجاست که یک باشگاه ایده آل برای انجام فعالیت های مناسب بدنی چه ویژگی هایی باید داشته باشد تا بتواند رضایت ورزشکاران را جلب کند؟

آیا تجهیزاتی مدرن و پیشرفته، معیار اصلی برتری یک باشگاه محسوب می شود، یا عواملی همچون فضای استاندارد، حضور مربیان مجرب، رعایت اصول بهداشتی و برنامه ریزی علمی نیز در انتخاب بهترین گزینه تاثیر گذارند؟

در پاسخ به این سوال شاهین امیر عظیمی مدیر باشگاه شاهین گفت:

انتخاب یک باشگاه مناسب نه تنها بر اندیزه و اشتیاق فرد در مسیر تناسب اندام تاثیر می گذارد، بلکه زمینه ساز پیشرفت پایدار و پخته تر خواهد بود.

وی افزود: از تنوع و به روز بودن تجهیزات گرفته تا موقعیت مکانی مطلوب، سرعت کارهای منقطع، حضور مربیان متخصص، رعایت بهداشت

محیطی و برنامه های تمرینی متنوع و از همه مهم تر رعایت اصول اخلاقی، از همه چیز عناصر کلیدی هستند که یک باشگاه بدنسازی را به گزینه ای برتر تبدیل می کنند.

مدیر باشگاه شاهین اضافه کرد:

بدون تردید، یکی از شاخص های اساسی در تعیین سطح کیفی یک باشگاه بدنسازی، برخورداری از دستگاه های ورزشی متنوع و مدرن است، وجود دستگاه های حرفه ای با فناوری های پیشرفته و ابزارهای تمرینی خاص، به

پایان رفت پیشکسوت فوتبال :
پرسپولیس شرایط قهرمانی در لیگ را دارد



پایان رفت پیشکوست فوتبال ایران و باشگاه پرسپولیس درباره شکست این تیم برابر تراکتور در جام حذفی، در گفت‌وگو گفت: بازی فوق‌العاده حساسی بود، تقریباً حالت فینال را داشت و مسافران به تیم حریف شد. تراکتور در ۱۵ دقیقه نخست خیلی خوب بازی کرد و چند موقعیت گل داشت که تبدیل به گل نشد. پیام نیازمند خیلی خوب عمل کرد. در ۳۰ دقیقه بعد بازی متعادل شد اما پرسپولیس سعی در اداره بازی داشت. پیشکوست پرسپولیس انجام داد: در نیمه دوم تراکتور خیلی فشار آورد و چند حمله‌ای انجام داد. جذب‌پذیر فوتبال به همین است و پرسپولیس این شانس را داشت که با ده نفره شدن تراکتور در ۳۰ دقیقه کار را تمام کند. اوسمار تعویض‌های زیادی هم انجام داد و سعی کرد که ۱۵ دقیقه آخر با دوندگی، فشار و پرس از بالا نتیجه را تغییر دهد. پرسپولیس می‌توانست اجازه دهده بازی به پناستی ببرد چرا که برونود پناستی گیر است و شرایط روحی خوبی دارد. دیدیم که چقدر این موضوع سخت شد و پرسپولیس علی‌رغم خیلی خوبی که انجام داد حذف شد. البته برسیبلس شرایط فانی در لیگ ۱ خدای

خبر خوش برای استقلال و پرسپولیس؛

احتمال آماده شدن ورزشگاه آزادی تا آخر اسفند
 قوت گرفت

با شواهدی که از ورزشگاه آزادی موجود است به احتمال زیاد این ورزشگاه تا آخر اسفند برای برگزاری مسابقات آماده می شود.

به گزارش آنا، بعد از تکمیل شدن بازسازی فاز غربی ورزشگاه آزادی در فصل گذشته با توجه به انتقادات صورت گرفته از روند بازسازی با دستور وزیر ورزش برخی مسابقات مهم لیگ برتر در این ورزشگاه انجام شد اما در حین برگزاری مسابقات یک سری ایرادات هم از همان مکان های بازسازی شده گرفته شد و از سویی روند ادامه بازسازی ورزشگاه در فازهای شمالی، جنوبی و شرقی متوقف شد.

شرکت توسعه و نگهداری اماکن ورزشی در ادامه تأکید کرد برای بازسازی کامل ورزشگاه آزادی و سرعت در روند این بازسازی بهتر است که هیچ بازی در ورزشگاه برگزار نشود تا قرارگاه خاتمه که مسئولیت بازسازی را برعهده دارد بدون وقفه روند بازسازی ادامه دهد و طبق جدول قبلی تا پایان سال ۱۴۰۵ بتواند این ورزشگاه را برای بهره برداری تحویل دهد.

و این وجود و در حالی که بالاچهار تیم ملی فوتبال کشورمان و همچنین دو تیم استقلال و پرسپولیس پذیرفتند که تا سال آینده روز ورزشگاه آزادی نمی‌توانند حساب باز کنند اما با شروع لیگ برتر و چمن چمن‌ها مناسب تر و تهرانی در شهرستان‌ها باعث شد تا یک بار دیگر فشار مضاعفی بر مسئولان وزارت ورزش و شرکت توسعه و تجهیز اماکن ورزشی بیاید.

طبق پیگیری که سکوهای خبرنگاران از آخرین وضعیت بازسازی ورزشگاه این طور خبر رسید که سکوهای طبقه دوم ضلع شمالی نصب شده است و نصب سکوهای اول ضلع شمالی در حال انجام است.

همچنین در ضلع جنوبی هم نیمی از سکوها نصب شده و مابقی هم در حال انجام است.

کاسه ورزشگاه انجام شود تیم های استقلال و پرسپولیس می توانند امیدوار باشند که از بعد از عید در ورزشگاه آزادی میزبانی های خود را انجام دهند.

واکنش آشورماتوف به بازی با المحرق؛
استقلال بیروز می شود



مدافع تیم فوتبال استقلال ابراز امیدواری کرد که این تیم در دیدار با المحرق بحرین پیروز خواهد شد و به مرحله حذفی لیگ قهرمانان آسیا ۲ صعود می کند.

تیمت است، گفت تیم فوتبال استقلال در هفته ششم مرحله گروهی لیگ قهرمانان آسیا ۲ باید رو در روی المحرق بحرین قرار گیرد. استقلالها با ۵ امتیاز از ۵ بازی در رده سوم جدول گروه A قرار دارد و المحرق با ۷ امتیاز در جایگاه دوم ایستاده است. استقلال برای صعود به مرحله حذفی نیاز به پیروزی و کسب سه امتیاز دارد و هواداران این تیم امیدوارند که این تیم بتواند راهی مرحله بعدی جام حذفی شود.

رستم اشورموافوف یکی از بازیکنان تاثیرگذار استقلال در فصل جاری بوده است که توانسته به خط دفاعی این تیم نظم دهد. این بازیکن در گفتگویی کوتاه در رابطه با بازی با المحرق گفت: ان شاءالله استقلال بازی را پیروز می شود. قری قری کند چه نتیجه ای باشد فقط استقلال پیروز شود.

 **WWW**
AFARINESH-DAILY.COM