

لیگ برتر والیبال

مدعیان با پیروزی شروع کردند

■ هفته نخست از یازدهمین دوره رقابت‌های لیگ برتر والیبال زنان باشگاه‌های کشور با برتری تیم‌های تهران، اصفهان و همدان عصر به پایان رسید. نخستین دیدار این مسابقات روز پنجشنبه بین تیم‌های ذوب‌آهن اصفهان و عصر چوب زنجان انجام شد که این بازی با نتیجه سه بر صفر (۲۵-۸)، (۲۵-۱۱) و (۲۵-۵) به نفع تیم اصفهانی پایان یافت. عصر روز جمعه در دومین روز رقابت‌ها تهران میزبان تیم گیتی‌پسند اصفهان بود که این بازی نیز با نتیجه سه بر یک (۲۵-۱۵)، (۲۳-۲۵)، (۲۵-۱۲) و (۲۰-۲۵) به نفع اصفهانی تمام شد. تیم فردوسی همدان نیز در مصاف با کرمانی‌ها موفق شد با نتیجه سه بر صفر (۲۵-۲۰)، (۲۵-۱۶) و (۲۵-۲۰) میهمان خود را از پیش‌رو بردارد. در آخرین دیدار این هفته تیم گاز تهران از والیبالیست‌های فارس پذیرایی کرد که توانست با نتیجه سه بر صفر (۲۵-۱۴)، (۲۵-۲۰) و (۲۵-۱۶) نتیجه را به سود خود به پایان ببرد.

سرمربی تیم گیتی‌پسند:

حریف قدری نداشتیم

راحله آرا، سرمربی تیم والیبال گیتی‌پسند پس از پیروزی تیمش در اولین هفته از این رقابت‌ها گفت: «ما انجام یک مسابقه نمی‌توان نتیجه‌ای از تیم‌ها گرفت که در چه حدی هستند چراکه تمرینات همه والیبالیست‌ها در شروع شده و هماهنگی‌ها باید بیشتر شود. بازیکنان ما توانایی خوبی دارند اما برای رسیدن به هماهنگی لازم به زمان نیاز دارند.» او ادامه داد: «در کل فردی خونسرد و آرام هستم و استرسی در مقابل خرابی که سال‌ها تجربه حضور در لیگ برتر را دارد نداشتم. او هدایت تیمش را برعهده دارد و من تیم خودم را. این تیم بازیکنان خوب و پرتلاشی دارد.» آرا در پاسخ به این سوال که چند بازیکن ملی پوش از پرسپولیس چقدر در موفقیت این تیم موثر بوده‌است، یادآور شد: «۱۰۰ درصد همه بازیکنان حتی کسانی که در نیمکت نشسته‌اند در پیروزی سهیم هستند. جذب نیروهای غیربومی بسیار سخت بود. بنابراین بازیکنان را جذب کردیم که توانیم از آنها استفاده کنیم، البته برهانی که غیربومی محسوب نمی‌شود و سال‌ها در تهران به عنوان نیروی کمکی حضور داشت. هدف از جذب بازیکنان دیگر این بود که سایر بانوان از آنها استفاده و تجربه لازم را کسب کنند.» سرمربی گیتی‌پسند اضافه کرد: «برنامه مسابقات به شانس هم بستگی دارد که با چه تیمی بازی کنیم. دیدار اول ما در هفته اول در حد متوسط بود. در هفته آینده با تیم مدعی گاز در اصفهان دیدار خواهیم داشت»

سرمربی تهران:

بازیکنان پرسپولیس عامل شکست ما بودند

نسرین خرابی سرمربی تیم تهران نیز پس از شکست تیمش مقابل تیم گازوارد گیتی‌پسند به لیگ برتر گفت: «بازیکنان ما خوب بازی کردند و توانستیم یک گیم را از حریف بگیریم. البته باید بگویم مدت تمرین ما از گیتی‌پسند بیشتر بود اما آنها سه بازیکن باتجربه از پرسپولیس داشتند. سه بازیکن باتجربه گیتی‌پسند باعث موفقیت این تیم در این مسابقه بودند. به من پیشنهاد شد تا آنها را به خمنت بگیرم اما من نمی‌توانستم پولی به این بازیکنان بدهم. اگر آنها را در اختیار داشتیم به راحتی می‌توانستم پیروز شوم.» او درباره تئوسیه‌حساب باشگاه بندرعباس با بازیکنان و مربی سابق این تیم اظهار داشت: «این باشگاه هفته گذشته مبلغی را به ما پرداخت کرد. مسوولان به فدراسیون قول داده‌اند تا اول آذر تئوسیه کامل صورت بگیرد. متأسفانه برای حضور در لیگ اسپانسرری نداریم و هزینه لباس و ورود به لیگ را اشخاص مختلفی تقبل کرده‌اند.» خرابی افزود: «برای من و بازیکنان کار کردن در چنین شرایطی بسیار سخت است. شش ماه است که با بازیکنان تمرین می‌کنم اما از دستمزد خبری نیست. البته من تا آخر می‌ایستم چراکه عاشق کارم هستم. تمرینات ما نیز با هزینه بازیکنان در سالن شهرداری برگزار می‌شود. هیچ باشگاهی حمایت از بانوان را قبول نمی‌کند.»

لیگ برتر فوتبال

ملوانی‌ها هت تریک کردند

■ هفته نهم رقابت‌های لیگ برتر فوتبال بانوان باشگاه‌های ایران با برگزاری دو دیدار پنجشنبه و جمعه گذشته پیگیری شد. در این هفته تیم دوار کشتی جنوب بوشهر با نتیجه ۴ بر یک مقابل سرخ‌پوشان گرگان شکست خورد. مریم رحیمی عضو تیم ملی فوتبال زنان کشورمان در این دیدار سه گل را برای این تیم به ثمر رساند. شاگردان مریم ایراندوست میهمان پالایشگاه ایلام بودند و با نتیجه ۳ بر یک با گل‌های سارا فقی به برتری رسیدند. ملوان با این برد ۱۵ امتیازی شد. دیدار تیم‌های پارس همدان با فریکو سیرجان به دلیل عدم حضور پاس برگزار شد. دلیل این امر آسیب‌دیدگی بازیکنان همدان اعلام شد. به این ترتیب، سیرجان سه امتیاز را به راحتی به دست آورد. دیدار تیم‌های شهرداری رم و اوج نصر فارس نیز امروز برگزار خواهد شد. نرگس احمدی سرمربی تیم فوتبال داور کشتی جنوب بوشهر درباره شکست ۴ بر یک تیمش مقابل سرخ‌پوشان در رقابت‌های لیگ گفت: تعدادی از بازیکنان‌مان را به دلیل شافل بودن و همچنین سه کارت‌بودن در اختیار نداشتم. توپ دست ما بود و ۱۰ موقعیت گل داشتم، اما با توجه به اینکه تاکنون مقابل سرخ‌پوشان به میدان نرفته بودیم از بازی مریم رحیمی اطلاعی نداشتم. وی ادامه داد: در واقع به رحیمی باختیم. این بازیکن در ۲۰ دقیقه ابتدایی بازی سه گل را وارد دروازه ما کرد اما در نیمه دوم با مهار وی توانستیم جلو گل‌زن‌های بیشتر او را بگیریم. رحیمی بازیکن بسیار خوبی است.

شرق: آغاز فصل سرما و نبود پیست استاندارد دغدغه بزرگ تیم ملی روئینگ دختران ایران در فرصت شش ماهه تا مسابقات کسب سهمیه المپیک است. آخرین رقابت گزینشی قاره‌ای المپیک ۲۰۱۲ لندن در این رشته در حالی اردیبهشت ماه سال آینده به میزبانی کره‌جنوبی برای قایقرانان آسیایی برگزار می‌شود که ملی‌پوشان کشورمان هنوز تمرینات خود را به‌طور جدی شروع نکرده‌اند.

تیم ملی روئینگ ایران تابستان سال جاری مسابقات جهانی و گزینشی المپیک اسلوونی را بدون کسب ورودی به پایان برد تا آخرین شانس خود را برای رسیدن به این سهمیه را در رقابت‌های کره‌جنوبی امتحان کند. روئینگ زنان ایران که نخستین تجربه حضور خود در بازی‌های المپیک را سه سال پیش به واسطه هما حسینی در پکن تجربه کرده این بار باید تلاش کند تا حداقل هم‌ان یک تجربه را مجددا در لندن تکرار کند، هر چند که برخی از مسوولان و کارشناسان انتظار بیش از یک سهمیه را دارند. اما رسیدن به این مهم منوط به آن است که امکانات این ملی‌پوشان در فاصله شش ماه مانده تا مسابقات انتخابی کره آماده شود. دیوید هیل سرمربی نیوزلندی پیشین این دختران مردامه‌ها همزمان با رقابت‌های جهانی اسلوونی قرارداشت تمام‌شد و ترجیح داد که با وجود کارنامه خویش با این ملی‌پوشان دیگر به ایران نیاید. قایقرانان تیم ملی زنان معتقدند با حضور هیل تمرینات‌شان شکل رقابتی به خود گرفت و توانستند با ارنج خوب او در گوانگ‌جو به مدال دست پیدا کنند. این تیم در بازی‌های آسیایی ۲۰۱۰ گوانگ‌جو در حالی در قایق چهار نفره مدال به برنز دست یافت که تنها با دو ماه تمرین پیش از اعزام به گوانگ‌جو توانست با این مربی این مدال ارزشمند را به دست آورد. در شرایطی که رفتن هیل به صورت دو طرفه انجام شده بود اما همچنان به خواست فدراسیونی‌ها برنامه تمرینی او در اردوها زیر نظر جابوید سراپی مربی استعدادیاب قایقرانی دنبال شد تا تیم اواخر مهرماه‌ای مسابقات قهرمانی آسیا در کره‌جنوبی شود. در شرایطی که کارشناسان پیش‌بینی می‌کردند تیم بتواند در این فاصله کوتاه مدت تا رفتن هیل طبق برنامه او در این رقابت‌ها مدال‌آوری کند اما نتیجه‌ای از سوسی مربی داخلی و قایقرانان حاصل نشد. با این حساب در شرایطی که پاروزنان آسیایی در شش ماه باقی مانده تا رقابت‌های کره هر روز باید تمرینات ویژه و جدی‌تری را زیر نظر یک مربی متخصص دنبال کنند تا بتوانند در اوج آمادگی به سهمیه المپیک برسند اما هنوز خبری از این قضیه نیست و مسوولان فدراسیون از حضور مربی جدید این تیم در دو ماه آینده خبر می‌دهند.

عمران پورعسگر، پرست مسوول کمیته روئینگ فدراسیون قایقرانی در این‌باره به شرق می‌گوید: «ما با این گزینه در مسابقات جهانی اسلوونی توافقات اولیه را انجام داده‌ایم. اما برای اینکه مذاکرات نهایی را انجام بدهیم باید منتظر بهمانیم تا او به تهران بیاید. طبق قوی که این مربی نروژی به ما داده گفته ۴۵ روز دیگر به ایران می‌آید. این مربی جزو بهترین مربیان قایقرانی دنیاست. ما می‌خواهیم طوری با او قرارداد ببندیم که علاوه بر بانوان، هدایت تیم‌های مردان را نیز به وی بدهیم. در حال حاضر همچون دو ماه گذشته هدایت تیم را به جابوید سراپی داده‌ایم تا بالای سر تمرینات ملی‌پوشان باشد.»

دیوارهای اطراف کلاس سفید بود، لباس‌ها سفید بود، روی زمین زیراندازهای سفید. هیچ‌کس با دیگری حرف نمی‌زد، انگار همه خواب بودند، اما نبودند، همه «در حال سفر کردن بودند».

مربی با صدایی آهسته که به سختی شنیده می‌شد توضیح می‌داد: «هشت مرحله یوگا را باید پشت سر بگذاریم. آنچه نباید انجام داد. آنچه باید انجام داد. حرکت‌های بدنی، کنترل نفس، کنترل حواس، تمرکز، تعمق یا مراقبه‌افتگی».

«با بدن خود آشتی کنید» این نخستین جمله‌ای بود که در مورد ورزش یوگا می‌شنیدم. اگرچه یوگا هم یک «تب» شد، اما جالب توجه است که این بار قشر زنان جامعه بیش از مردان دچار این تب شدند. اما رفته‌رفته با تبلیغات و برگزاری متنوع کلاس‌های آموزشی، علم یوگا در جامعه شناخته شد و حالا بیشتر افرادی که به واقعیت این رشته ورزشی پی برده‌اند، آن را دنبال می‌کنند. جالب توجه است که به گفته یکی از هنرچوهای ورزش یوگا: «حرکات یوگا برای هر دردی درمان است، از اضافه وزن، دیسک کمر گرفته تا افسردگی و بی‌انگیزه‌گی». با این اوصاف برای شناخت بیشتر این رشته ورزشی سراغ یکی از مراکز آموزشی رفته و «سفری به درون» داشتم.

تاریخچه

به گفته یکی از مربیان قدیمی ورزش یوگا، آنچه پیش از شروع ورزش یوگا باید دانست، تاریخچه و هدف آن است. خاتم قیاسی، مدرس یوگا در تعریف از تاریخچه این رشته ورزشی به روزنامه شرق توضیح می‌دهد: «یوگا به دلیل نوع حرکات کششی‌ای که دارد یک نوع ورزش محسوب می‌شود، البته ورزش جسمی و فکری- یوگا از هند و توسط هندوها به وجود آمده اما هنوز مشخص نیست که دقیقاً ابداع‌کننده آن چه کسی بوده است، اما به‌طور کلی تاریخ شکل‌گیری یوگا به سال‌های بسیار دور برمی‌گردد. واژه (یوگا) Yoga از کلمه «یوچ» (Yuj) در زبان سانسکریت آمده که آن به معنای یکپارچه‌سازی و یگانگی است. همچنین در زبان فارسی این واژه با واژگان «یک» و «یگانه» هم‌معناست. برخی هم نیز باور دارند که Yoga از واژه پارسی «یوغ» گرفته شده است.

ایراندخت

دختران روئینگ در آرزوی کسب سهمیه المپیک

کاش مربی نروژی بیاید



کاش مربی نروژی بیاید

سیستم گزینشی فدراسیون قایقرانی در مصاحبه با رسانه‌ها

نستید، گفت: حتما این مصاحبه مربوط به گذشته بوده است. ما اجازه مصاحبه با هیچ رسانه‌ای را نداریم. اما علیرضا سهرابیان دبیر فدراسیون قایقرانی در توجیه این موضوع این‌طور به شرق گفت: ممنوع‌المصاحبه شدن قایقرانان چیز تازه‌ای نیست. به قبل از مسابقات قهرمانی آسیایی آب‌های آرام تهران بر می‌گردد. ورزشکاران ما از این به بعد با همکاری روابط عمومی فدراسیون قایقرانی با رسانه‌هایی که آنها را وارد حاشیه نمی‌کنند صحبت خواهند کرد. ما این کار را انجام داده‌ایم تا آنها آرامش فکری داشته باشند.

نتایج نشان داد که حرفان بهتر از ما تمرین کرده بودند. حرفانم از روحیه رقابت بالاتری به نسبت من برخوردار بودند و همین امر هم باعث شد که من از مدال باز مانم. رفتن هیل دو طرفه بود. اگر چه او نتیجه خوبی گرفت اما با پایان قراردادش دیگر نخواست در ایران بماند که فدراسیون هم با او موافقت کرد. با این حال چون مسابقات قهرمانی آسیا را در پیش داشتیم صلاح ندیدم سیستم جدیدی در تیم وارد کنیم و برنامه‌های او را ادامه دادیم. اینکه حالا ملی‌پوشان ما نتوانستند در این رقابت‌ها مدال بگیرند نمی‌تواند عاملی باشد که آن را به عدم همکاری هیل ربط بدهیم».

اما صحبت‌های پورعسگرپرست در حالی است که سولماز عباسی خلاف صحبت‌های او را بیان می‌کند. دارنده مدال برنز بازی‌های آسیایی گوانگ‌جو بر این باور است تمرینات منسجم و با برنامه علت برتری قایقرانان آسیایی نسبت به آنها در این پیکارها بوده است. او در گفت‌وگو با فارس می‌گوید: «حرفان را دست کم گرفتیم. اصلاً فکر نمی‌کردم در فینال مسابقات ششم شوم. سه هفته پیش از اعزام تمرینات خوبی را انجام دادیم اما



گزارش از یک ورزش ساده اما پیچیده

یوگا، سفر به درون

میمنت مژده

یوگا آشکار و هویدا می‌شود. به این معنا، یوگا عبارت است از عملکرد هماهنگ قوای فسردی و اتحاد قوای ذهنی (Chitta shakti) با قوای حیاتی تن و حواس (Prana shakti) که منجر به تلخیص انرژی، توسعه آگاهی و در نهایت اتحاد با آگاهی متعال خواهد شد. بنابر این تصور، در رودرایا ماتانترا (Rudrayamatanttra) گفته شده: «یک یوگی، فقط در اتحاد با آگاهی متعال» به تجربه یوگانایل می‌شود.» به این ترتیب هر کدام از معانی واژه یوگا، قسمتی از این معرفت عمیق باطنی را آشکار می‌کند و اختلاف ذاتی در میان آنها دیده نمی‌شود.»

یوگا در ایران

فعالیت‌های کانون یوگا در ایران از سال ۱۳۵۵ در یک منزل مسکونی در خیابان کارگر، به‌طور غیررسمی شروع شد. همزمان با آن در دانشگاه شهید بهشتی کنونی و باشگاه حجاب فعالیت خود را ادامه داد.

یوگا تا زمانی که توسط بنیان‌گذار کانون یوگا، مسعود مهدوی‌پور به رسمیت شناخته نشده بود، به‌طور غیررسمی فعالیت می‌کرد. از سال ۱۳۷۴ که یوگا به

گزارش

فاصله زیاد شطرنج بازان زن و مرد در ایران

مهره‌ها با شانس‌های نابرابر جابه‌جایی‌شوند

■ پروین ایمانی، دواستاد بزرگ در بخش زنان، هفت استاد بزرگ در بخش مردان و تعداد بی‌شمار استادان بین‌المللی و فیده مردان برابر تعداد انگشت‌شمار زنان نشان از فاصله زیاد این دو بخش در رشته شطرنج دارد. با نگاهی به جدول رنکینگ فدراسیون جهانی شطرنج، متوجه می‌شویم که فقط ۱۲ شطرنج‌باز زن ایرانی ریتینگ بالای دو هزار دارند، اما در بخش مردان آمار عدد ۹۹ را نشان می‌دهد. تنها راه افزایش ریتینگ شطرنج‌بازان حضور در رقابت‌های مختلف و زیاد است و این آمار نشان از آن دارد که بانوان ایرانی از شانس کمتری به نسبت مردان برای شرکت در مسابقات برخوردار هستند. در رشته شطرنج رقابت‌های بین‌المللی و جهانی در دو بخش تیمی و انفرادی همزمان برای مردان و زنان برگزار می‌شود و تفاوتی وجود ندارد. هرچند گاه رقابت‌ها صرفاً برای مردان و زنان نیز برگزار می‌شود. به طور مثال مسابقات زنان آسیا با مردان اما هر دو بخش در تقویم رقابت‌ها گنجانده می‌شوند و تفاوتی در تعداد مسابقات نیست. حال باید دید چرا در ایران تفاوت سطح ریتینگ مردان و زنان تا این حد زیاد است؟

هادی کریمی، دبیر فدراسیون شطرنج با تایید این تفاوت معتقد است در سطح جهان نیز این تفاوت وجود دارد اما نه به این نسبت، او مشکل اصلی در ایران را عدم استقبال زنان از مسابقات آزاد می‌داند. کریمی در گفت‌وگو با فارس در این‌باره می‌گوید: «به جرات می‌توانم بگویم ۹۰ درصد مسابقاتی که برای زنان برنامه‌ریزی می‌شود در نهایت لغو می‌شوند اما در بخش مردان یک مورد هم نداریم. عدم استقبال زنان از مسابقات پایه‌ای است. فدراسیون همیشه تلاش کرده است سطح را افزایش دهد اما تا حدی این امکان وجود دارد و بیش از آن از توان ما خارج است. تا زمانی که علاقه‌مندی در این بخش نیز مانند بخش مردان نباشد این مشکل وجود دارد. زمانی که تعداد شرکت‌کنندگان در بخش زنان کم است عملاً اسپانسرهای نیز تمایلی به حمایت از این بخش ندارند.» او ادامه می‌دهد: «برای ما تفاوتی میان زنان و مردان نیست، چراکه تیم ملی متشکل از هر دو بخش است. به علاوه کسب موفقیت در بخش زنان بالاتر از بخش مردان است به خصوص در رده‌های سنی نوجوان و جوانان. ما در اعزام‌های رسمی خود همیشه این مساله را در نظر داشته و گاه تعداد دختران اعزامی بیش از پسران بوده است.» دبیر فدراسیون شطرنج در خصوص عدم برگزاری مسابقات بین‌المللی فجر در بخش زنان یادآور می‌شود: «این مسابقات سال‌های ۸۶ و ۸۷ برگزار شد اما پس از آن تعطیل شد و فعلاً هم برگزار نمی‌شود.

عمر قهرمانی در بخش زنان بسیار کمتر از مردان است. یک شطرنج‌باز دختر دوران ورزشی‌اش همرا با زمان تحصیلش است و پس از آن با وارد شدن به صحنه زندگی از میدان رقابت دور می‌شود. در این حوزه فدراسیون به تنهایی نمی‌تواند کاری از پیش ببرد نیاز به یک برنامه همگانی و فرهنگی گسترده است».

اما اسکندری مسوول مسابقات فدراسیون در این خصوص معتقد است مسابقات در بخش زنان در سال جاری به نسبت سال قبل افزایش داشته جاری برگزار شد، جشنواره شطرنج در مردان‌ها بود.

البته این جدای رقابت‌های لیگ برتر و دسته اول، قهرمانی کشور و قهرمانی زنان آسیاست.» او در مورد مسابقات بین‌المللی فجر برخلاف دبیر فدراسیون خبر از برگزاری مجدد این دوره از رقابت‌ها می‌دهد: «پس از چند سال وقفه، ۱۵ بهمن‌ماه سال جاری مسابقات بین‌المللی فجر زنان در مشهد مجدداً برگزار خواهد شد. به علاوه آبان‌ماه سال جاری رقابت‌های آزاد جام غدیر را در تهران داریم و استفاده‌هایم برای اولین‌بار رقابت‌های جام ابوترانی قزوین را برای بانوان خواهیم داشت.» در ورزش شطرنج نیز مانند سایر رشته‌ها شاهد حضور کمرنگ‌تر بانوان به نسبت مردان هستیم، اما نباید از نظر دور داشت که در این رشته خوشبختانه مشکل حجاب و حضور در میادین بین‌المللی برای زنان وجود ندارد و مسوولان ورزش کشور با توجه بیشتر به مالزی ورزش می‌توانند شرایط را برای موفقیت بیشتر زنان ورزشکار ایرانی در میادین بین‌المللی و جهانی فراهم سازند تا علاوه بر کسب عناوین قهرمانی شاهد نام‌آوری بیشتر زنان ایرانی در عرصه ورزش باشیم.

سقوط برترین یینگ‌بگ‌بازان ایران در رنکینگ جهانی

فدراسیون جهانی تنیس روی میز (ITTF) رنکینگ جدید تنیسورها را در ماه نوامبر ۲۰۱۱ در حالی منتشر کرد که این رده‌بندی برای ملی‌پوشان زن ایرانی پیام خوشایندی نداشت. با وجود اینکه مسابقات بین‌المللی جام فجر اخیراً در گرگان برگزار شد اما نمایندگان کشورمان نتوانستند در این رده‌بندی جایگاه خود را ارتقا دهند ضمن اینکه با تنزل هم مواجه شدند در رده‌بندی زنان جهان که ۱۲۲۴ بازیکن در آن حضور دارند، ندا شهنواری همچنان نفر اول ایران در این رنکینگ است. شهنواری در این رده‌بندی با چهار پله سقوط در مکان ۶۲۷ قرار گرفت. همچنین عمرانی دیگر ملی‌پوش کشورمان نیز با دو پله سقوط در مکان ۶۸۱ ایستاد. پریسا صمدی دیگر بازیکن ایران بدون تغییر در رتبه ۷۵۶ ایقا شد. اما مریم صامت، دیگر ملی‌پوش ایران سقوط عجیبی داشت. او با کسر ۱۴۴ امتیاز و سقوط ۱۶۶ پله‌ای در رده ۹۷۰ جای گرفت.