

شهر

۸۷۱
شنبه ۲۷

SHAHRARANEWS.IR
15 دی ۱۳۹۹ | ۲۰ جمادی الاولی ۱۴۴۲ | 04

می خواهیم با تراکتور در لیگ قهرمانان بازی کنیم

هافبک مشهدی تیم فوتبال تراکتور گفت: تاکنون هیچ توافقی با مدیران تراکتور برای فسخ و کاهش مبلغ قرار دادم نداشته‌ام. سعید واسعی درباره اینکه شنیده می‌شود پس از محرومیت چهار ماهه‌اش در آستانه فسخ قرار داد با باشگاه تراکتور قرار گرفته است، اظهار کرد: قرار است امروز یا فردا مسئولان باشگاه تراکتور به من درباره برگزاری جلسه جدید خبر بدهند تا در آن برای بازگشت به تمرینات و وضعیت قطع یا ادامه همکاری صحبت کنیم و در این جلسات تکلیف من مشخص می‌شود. وی افزود: مدیران تراکتور به من اعلام کردند...

چرخش شیاطین از «سانچو» به «هالند»

باشگاه منچستر یونایتد در نظر دارد بار دیگر شانس خود را برای به خدمت گرفتن مهاجم پروژی بوریسادیور نمودن متجان کند. نشریه الگلوسی «میر» با انتشار گزارشی مدعی شد باشگاه منچستر یونایتد...



قول نجات به ناجیان

مسئولان برای کمک به کار و معیشت ناجیان غریق آستین‌ها را بالا زدند. صدای «ناجیان بی‌منجی» به گوش مسئولان رسیده و از قرار معلوم برای سامان دادن به وضعیت نابسامان ناجیان غریق در روزهای تعطیلی استخرها و شیوع کرونا، مدیران ورزش استان دست به کار شده‌اند. چندی پیش بود که گروهی از ناجیان غریق مشهد در اعتراض به بیمه‌نشدن از سوی مجموعه‌های آبی و استخرها و بیکاری مطلق و ویرانگر در دوران کرونایی، در گزارشی درد دل‌های خود را با شهرآرآورزشی بیان کردند...



تمرین در پی برای فکری

هفته دهم لیگ برتر با جدال استقلال - الوصل به پیگیری خواهد شد



یک عمر با پیام

درباره جواد مرادنژاد، پدر معنوی تیم پیام که در پیدایش و رشد این تیم در دهه ۶۰ نقش اساسی داشت

مرتضی تبریزی در رادار قلعه نویی

مهاجم پیشین استقلال در آستانه سفر به سیرجان قرار دارد

قربانی نمی خواهیم یک پیشکسوت احمق باشم

پیروز قربانی که پیش‌تر با موضع گیری‌های خود، هواداران استقلال را بر آشفته بود، پس از تساوای سایپا و صنعت نفت بار دیگر با خشم برخی هواداران استقلال مواجه شده است...

عراقی‌ها حامی تیم ملی بانوان ایران شدند

یک شرکت عراقی در سال ۲۰۲۱ اسپانسر تیم ملی دوچرخه‌سواری بانوان ایران در رویدادهای بین‌المللی شد. فدراسیون دوچرخه‌سواری اعلام کرد با رایزنی‌های صورت گرفته از سوی فدراسیون دوچرخه‌سواری با شرکت VIB عراق، قرار شد این شرکت تا پایان سال ۲۰۲۱ در رویداد بین‌المللی برای ۹ ورزشکار و کادر فنی اسپانسر تیم ملی دوچرخه‌سواری بانوان شود. قرار است این شرکت عراقی تمامی هزینه‌های مربوط به تجهیزات دوچرخه و هزینه‌های کلی مسابقات بین‌المللی را بر عهده بگیرد.

شانس دختران وزنه‌بردار برای رسیدن به المپیک توکیو

بانوان وزنه‌بردار ایران هنوز این شانس را دارند تا در المپیک توکیو شرکت کنند. بعد از به تعویق افتادن یک‌ساله المپیک، خیلی از ورزشکاران این فرصت را به دست آوردند تا بتوانند سهمیه کسب کنند. خورشیدی‌فر، مشاور تیم‌های ملی وزنه‌برداری بانوان، می‌گوید: برای حضور بانوان وزنه‌بردار ایران در المپیک توکیو هنوز ناامید نیستیم و تیم‌نگاهی به المپیک داریم تا بتوانیم یک سهمیه کسب کنیم. نتیجه این موضوع هم در مسابقات قهرمانی آسیا در ازبکستان مشخص خواهد شد. الهام حسینی و پرسا جهان‌فکر یان، ۲ وزنه‌بردار پرامید ما برای حضور در المپیک خواهند بود. همچنین برای حضور در مسابقات قهرمانی جوانان جهان چند ورزشکار به عربستان اعزام خواهند شد.

راه مشهدی‌ها از هم جدا شد

«اشتادساز» و «آریامقام» آماده مرحله نهایی لیگ والیبال بانوان کشور

کسب عنوان بهترین‌های رتبه سوم به مرحله نهایی لیگ دسته یک بانوان راه یافتند. همچنین مس رفسنجان با ۴ برد و جوانان زرتشتی با ۳ برد از گروه دوم، ریف اصفهان با ۴ برد و سامسونگ قانمشهر ۲ برد از گروه سوم با کسب رتبه‌های اول و دوم به مرحله دوم مسابقات صعود کردند. راه مشهدی‌ها از هم جدا شد ● قرعه‌کشی مرحله نهایی لیگ دسته یک بانوان، به صورت ویدئو برقرار شد تا تیم‌های شرکت‌کننده در این مرحله حرفان خود بشناسند. در مرحله دوم لیگ دسته یک بانوان، به صورت متمرکز در ۲ گروه زیر برقرار خواهد شد: از هر گروه ۲ تیم برتر به مرحله نهایی صعود خواهند کرد. ابتدا قرعه‌کشی بین ۳ تیم صدرنشین صورت گرفت. در یکی از گروه‌ها ۲ صدرنشین باید هم‌گروه می‌شدند و تیم اول دیگر به تنهایی در گروه دیگر قرار می‌گرفت.



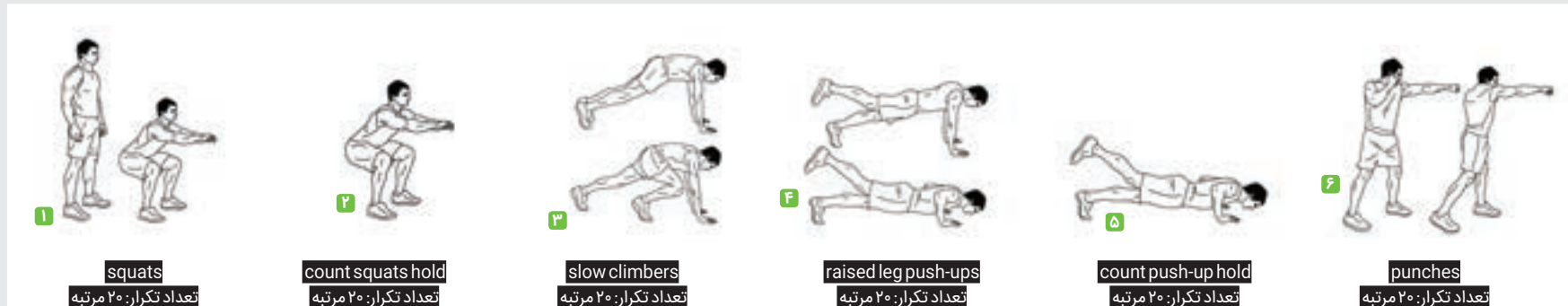
و سختی را برای رسیدن به مرحله نهایی در پیش دارد. اشتادساز با ۲ تیم صدرنشین هم‌گروه است. مس رفسنجان همچون آریامقام مشهد هر ۴ بازی خود را با امتیاز کامل پیروز شده و رقیب سرسختی است، اما در ۲ بازی این پیروزی را در دست پنجم به دست آورده و در نتیجه ده‌امتیازی است و این نشان می‌دهد که می‌توان برابر این تیم به پیروزی هم فکر کرد؛ ولی تیم آمادای همدان تنها ۲ بازی را پیروز شده است و ۷ امتیاز دارد و رقیب آسان‌تری برای اشتادساز خواهد بود و باید از این فرصت مشهدی‌های گروه برای کسب امتیاز استفاده کنند.

● کار راحت آریامقام البته شاید هم یکی از شانس‌ها برای ۲ تیم مشهدی، این بود که با یکدیگر هم‌گروه نشدند تا به این شکل شانس بیشتری برای حضور هر ۲ تیم مشهدی در مرحله بعدی وجود داشته باشد. رقیب اصلی آریامقام در این مرحله احتمالاً تیم جوانان زرتشتی است که ۳ پیروزی و ۹ امتیاز کسب کرده‌است. ۲ تیم دیگر بعید است که آریامقام را به چالش بکشند. سامسونگ قانمشهر و پاس گرگان مشهدی در مرحله بعدی وجود داشته باشد. فقط ۲ پیروزی داشته‌اند و آریا تجربه بازی مقابل گرگان را از مرحله قبل دارد. آریامقام نماینده مشهد است، اما بیشترین تعداد بازیکن غیربومی را در بین تیم‌های همشهری در اختیار دارد. آن‌ها از ۷ بازیکن غیربومی و البته با تجربه در مرحله قبل استفاده کردند. در حالی که تیم اشتادساز اعلام کرد تنها ۲ بازیکن غیرمشهدی دارد و با بازیکنان بومی توانسته است تا این مرحله صعود کند. البته آریامقام از حالا برای حضور در سوپرلیگ فصل آینده برنامه‌ریزی کرده و حتی با بازیکنان مدنظر خود برای لیگ برتر سال ۱۴۰۰ قرارداد بسته است و این نشان می‌دهد در هر صورت آن‌ها سال بعد لیگ‌برتری خواهند بود. باید دید اشتادساز می‌تواند سال دیگر همچون هندبال، نماینده لیگ‌برتری در والیبال بانوان داشته باشد یا نه.

سؤال معاون وزیر از فدراسیون فوتبال درباره ورزش بانوان

واضح بگوید توان حضور در عرصه بانوان را ندارید!

معاون توسعه بانوان وزارت ورزش و جوانان می‌گوید این روزها به جای نایب‌رئیس بانوان فدراسیون فوتبال، من صحبت می‌کنم و همه گلایه می‌کنند که ایشان پاسخ‌گو نیستند! در یک سال اخیر فوتبال و فوتبال بانوان با بی‌توجهی مسئولان این فدراسیون به ورزش بانوان، صدای منتقدان و حتی دیگر مسئولان ورزشی را بالا برد. بیش از یک سال است که اردوهای ملی بانوان برگزار نشده، به مسابقات اعزام نشده‌اند، از رنکنینگ بین‌المللی دختران ملی‌پوش فوتبال نیست ایران خارج شدند و تیم ملی فوتبال در بالاترین حالت خود قرار دارد، اما تابالان هیچ‌یک از مسئولان فدراسیون فوتبال پاسخی در این باره نداده است. همین فرهادی‌زاد، معاون ورزش بانوان وزیر ورزش، درباره خارج شدن فوتبال بانوان از رنکنینگ فیفا گفت: صوفی‌زاده، نایب‌رئیس بانوان فدراسیون فوتبال، از همکاران بسیار خوب ماست و پیگیر هستیم که او وقت بیشتری بگذارد. این روزها به جای نایب‌رئیس بانوان فدراسیون فوتبال، من صحبت می‌کنم و همه گلایه می‌کنند که ایشان پاسخ‌گو نیستند. صوفی‌زاده و همکاران ما در فدراسیون فوتبال با اطلاعات دقیق‌تری که دارند، می‌توانند بهتر پاسخ‌گو باشند؛ اما در این وضعیت، ما اطلاعات را از جاهای دیگری گرفته‌ایم و در اختیار رسانه‌ها قرار می‌دهیم. او ادامه داد: اگر فدراسیون فوتبال توان حضور در عرصه بانوان را ندارد، همین مسئله را واضح روشن به رسانه‌ها بگوید؛ چون اگر گفته نشود، این ابهام همچنان برای رسانه‌ها باقی می‌ماند. امیدوارم از فضایی که در فوتبال برای بانوان وجود دارد، خوب دفاع کنیم و حافظ منافع فوتبال‌های بانوان توسعه بانوان وزارت ورزش و جوانان با اشاره به حضور نداشتن تیم ملی فوتبال بانوان در مسابقات بین‌المللی تصریح کرد: باید در چند مسابقه شرکت می‌کردیم تا بتوانیم امتیاز را به دست بیاوریم و در رده‌بندی جهانی باقی بمانیم، اما با توجه به مشکلات متعددی که فدراسیون فوتبال به‌ویژه در بخش مسائل اعتباری داشته، نتوانسته است در مسابقات حضور پیدا کند.



۳ تا ۵ مرتبه تکرار زنجیره امروز

در این ستون روزانه تمرینات ورزشی مختلفی را معرفی می‌کنیم تا براساس وضعیت جسمانی و اهداف خود، آن‌ها را دنبال کنید و در خانه یا فضای آزاد انجام دهید. حرکات قدرتی این خاصیت را دارند که خیلی زود دمای بدن را بالا می‌برند و باعث عرق‌ریزی ورزشکار می‌شوند. این نشانه‌ها خبر می‌دهند که حرکات از درجه سختی بالایی برخوردارند که به شما کمک می‌کنند بدن و عضلات خود را بسازید و قدرت و استقامت خود را بالا ببرید. این حرکات ارتقای‌پذیرند و می‌توانید در صورت قوی‌تر شدن، تعداد و نحوه انجام آن‌ها را عوض کنید. اگر در رده سنی میان‌سال قرار دارید، می‌توانید تا ۳ مرتبه این زنجیره را تکرار کنید. در صورتی که آمادگی بدنی خوبی دارید، ۵ تا ۷ مرتبه این زنجیره را تکرار کنید. بین هر ست ۲ دقیقه استراحت کنید.



چگونه در خانه قوی‌تر شویم؟

ورزش در خانه