

کرونا قطعاً غیرمنتظره‌ترین شرایط را برای مسئولان سازمان لیگ فدراسیون فوتبال رقم زد. هنوز زمان دقیق شروع دوباره مسابقات تعیین نشده است (هر چند که بیشتر تیم‌های لیگ برتری از پنجشنبه تمریناتشان را شروع می‌کنند). ولی از همین حالا می‌توان یک برنامه فشرده را برای ادامه راه لیگ متصور بود. در لیگ برتر فوتبال انگلیس و به‌زودی که بیشتر لیگ‌های اروپایی به بهانه تعطیلات کریسمس تعطیل هستند، مسابقات به صورت فشرده جریان دارد؛ اتفاقی که به‌عنوان باکسینگ دی در فوتبال انگلیس شناخته می‌شود و حالا احتمالاً در ادامه راه لیگ برتر کشورمان هم اجرا شود. این فاصله در لیگ‌های معتبر فوتبال دنیا با لیگ ایران عوامل متعددی دارد، اما بر کسی پوشیده نیست که از حیث میزان دوندگی، تمرینات پیش‌فصل...

۵۸

## توقع وزارت ورزش برای ارتقای تعداد بانوان المپیک

برای حضور در المپیک توکیو، بانوان ایرانی موفق به کسب ۶ سهمیه شدند که در مقایسه با دوره گذشته ۳ سهمیه کمتر است. معاون بانوان وزارت ورزش و جوانان با اشاره به همین موضوع اعلام کرده است در بخش بانوان برای المپیک ۲۰۲۰ تاکنون ۶ سهمیه کسب کرده‌ایم؛ اما نگاهمان این بوده که دست‌کم ۹ سهمیه دوره قبل را تکرار کنیم. با توجه به تعویق یک‌ساله المپیک و لغو مسابقات انتخابی به دلیل شیوع کرونا، انتظار این است که با از سرگیری رویدادهای بین‌المللی تعداد سهمیه‌های بانوان نیز افزایش پیدا کند. بانوان علاوه بر ۶ سهمیه المپیک، ۷ سهمیه پارالمپیک نیز برای رقابت‌های توکیو تاکنون کسب کرده‌اند.

## اهدای ۳ مدال طلای جوانمردی به موزه ملی ورزش

هم‌زمان با روز جهانی موزه و میراث فرهنگی و اولین سالگرد تأسیس موزه ملی ورزش، المپیک، پارالمپیک، ساره جوانمردی بانوی پرافتخار پارالمپیک کشورمان، ۳ نشان طلای خود از رویدادهای قهرمانی جهان را به موزه ملی ورزش، المپیک و پارالمپیک اهدا کرد. قهرمان تیراندازی معلولین، ۳ مدال طلا را که در ۳ سال از مسابقات مهم قهرمانی جهان در سال‌های ۲۰۱۶، ۲۰۱۷ و ۲۰۱۸ کسب کرده بود، برای این کار انتخاب کرد.



# کرونا مانع بنفیکا!

حسین طیبی، لژیونر مشهدی فوتسال برای پیوستن به تیم جدیدش چشم‌انتظار حل مشکل سفر به لیسبون است

۱۰



## پورتنی نیامده رفت!

تغییر معاون مدیرکل ورزش و جوانان بعد از ۴ ماه

۱۰

گپ‌وگفتی با محمد جهانی فر، پیش‌کسوت فوتبال مشهد خانواده ورزش استان باید همدل باشند



۱۰

## «کارخانه» سرمربی تیم والیبال سایپا شد

۵۸

## هزینه تست کرونا معضل جدید فوتبال!

۵۸

## لیگ‌های فرانسه، انگلیس و پرتغال طار می‌رامی خواهند

تمجید سرمربی تیم ریو آوه از مهدی طار می

۵۸



مهره‌های مطلوب گل محمدی گمانه‌زنی درباره لیست سال بعد پرسپولیس

۵۹

## مخالفت مربی مشهدی با مخالفان ادامه لیگ!

فاطمه شریف: یک سال قید مسابقه و فوتسال را بزنیم؟

با پروتکل‌های بهداشتی هستند. فاطمه شریف، سرمربی تیم هیئت فوتبال خراسان رضوی می‌گوید: این چند روز یکسری اخبار مختلف و گمانه‌زنی‌هایی در رسانه‌ها دیده‌ایم، اما برای ما ابلاغیه و مجوزی که از سوی فدراسیون و ستاد مقابل با کرونا صادر شده شرط است و به آن استناد می‌کنیم که هنوز چیزی به دست ما نرسیده است. به‌همین خاطر هیچ‌کدام از تاریخ‌های اعلام‌شده را تأیید نمی‌کنیم. او دربارۀ اینکه تیم حفاری تصدیق می‌کند: شرایط در حال حاضر برای همه تیم‌ها یکسان است. همه ما باز یکنانی از شهرها و استان‌های دیگر داریم و همگی سلامتی بازیکنان برایمان مهم است؛ اما هنوز هم به‌صورت قطعی و رسمی مجوزی برای شروع تمرینات داده نشده و مربیان نیز باید شغل و درآمد خود را داشته باشند و نمی‌شود که همچنان تعطیل باشند.

در شهر سفید و بی‌طرف بازی کنیم

سرمربی تیم هیئت خراسان می‌گوید: پیشنهادی که با سازمان لیگ مطرح کردیم، برگزاری بازی‌های باقی‌مانده در یک شهر بی‌طرف و سفید است که از نظر تهیه بلیت هواپیما از شهرهای کرمان، مشهد، اهواز و تهران مشکلی نداشته باشد و با رضایت تیم فینالیست تنها یک بازی برای مشخص شدن قهرمان برگزار شود. به‌این‌شکل با کمترین هزینه و زمان می‌توان به این رقابت‌ها خاتمه داد. با توجه به اینکه در هر صورت بازی‌ها بدون تماشاچی برگزار می‌شود، بازی در زمین خودی چندان تأثیری ندارد و برای میزبانان هم از نظر هزینه تفاوتی نخواهد داشت.

ما داریم، نیلوفر ارلان، سرمربی تیم سایپا، نیز مخالفت خود را در مورد برگزاری مسابقات اعلام و تصریح می‌کند: سؤال این است که شهرهای تهران، مشهد، اهواز و کرمان کدام‌یک وضعیت سفید دارند که قرار است پلی‌آف برگزار شود؟ در این شرایط نمی‌توانیم به بازیکنانمان که برخی در شهرهای دیگر هستند، بگوییم بیایند. آن‌ها را کجا اسکان دهیم؟ مگر می‌توان در شرایط کنونی به هتل رفت؟ شاید بگویند چون ارلان تیمش باخته، این حرف‌ها را می‌زند؛ اما ما با اختلاف یک گل به حفاری باختیم، پس چیزی را از دست ندادیم و نمی‌توانیم بگوییم صعود حفاری قطعی است. صحت و سلامت بازیکنان از هر چیزی مهم‌تر است.

● شریف: شرایط همه یکسان است

اما در این میان ۲ تیم هیئت فوتبال خراسان رضوی و مس رفسنجان موافق برگزاری رقابت‌ها

است. باید ببینیم چه پروتکل‌هایی اعلام می‌شود



روز گذشته موضوع از سرگیری لیگ برتر فوتسال بانوان حسابی خبرساز شد. نصیری، مسئول سازمان لیگ فوتسال، اعلام کرد احتمالاً از هفته آینده اجازه برگزاری تمرینات داده شود و از همان زمان به‌مدت ۲۰ روز به تیم‌ها فرصت آمادگی داده می‌شود تا دیدارهای باقی‌مانده پلی‌آف بدون تماشاچی برگزار گردد تا تکلیف قهرمان فصل مشخص شود؛ خبری که حواشی زیادی به‌دنبال داشت. یکی از سایت‌های خبری ورزشی، بدون ذکر منبع موثق، زمان برگزاری ۳ دیدار باقی‌مانده از پلی‌آف بانوان را در روزهای ۲۳ خرداد و ۶ تیرماه اعلام کرد و خبرگزاری دیگری از موافقت ۴ تیم حاضر در پلی‌آف برای برگزاری بازی‌ها خبر داد؛ اخباری که با واکنش تند ۲ تیم حاضر در پلی‌آف و تکذیب سازمان لیگ فوتسال همراه بود.

● خوزستان و تهران مخالف تصمیم سازمان لیگ تیم حفاری اهواز به‌شدت مخالف برگزاری رقابت‌هاست. محمدنیا، مدیرعامل تیم، می‌گوید خوزستان اکنون در وضعیت قرمز قرار دارد و با برگزاری مسابقات، سلامتی بازیکنان به خطر می‌افتد. همه چیز در خوزستان و به‌ویژه اهواز تعطیل است، چطور می‌توانیم تمرینات تیم را برگزار کنیم؟ آیا ما باید سلامتی بازیکنان را فدای لیگ کنیم؟ ما در مرحله گروهی لیگ اول شدید و در مرحله پلی‌آف بازی اولمان را با برد پشت‌سر گذاشتیم، بنابراین تمام شرایط قهرمان شدن

مژده رنگیان  
m.rangian@shahraranev.ir

توپ و تور

## اشتباهات رایج هنگام تمرین با دوچرخه ثابت

استفاده از دوچرخه ثابت می‌تواند بهترین شبیه‌ساز یک دوچرخه سواری واقعی باشد، با این تفاوت که در یک فضای کوچک یا در هر شرایط آب‌وهوایی قابل استفاده خواهد بود. اگر برای کاهش وزن دنبال وسیله‌های ورزشی هوازی خانگی هستید، یکی از بهترین گزینه‌ها تمرین با دوچرخه ثابت است؛ زیرا در مقایسه با تردمیل، سروصدای کمتری تولید می‌کند. اما بهترین وسیله ورزشی هم اگر به شیوه درستی استفاده نشود، ممکن است به سلامتی آسیب بزند. اگر صندلی یا زین شما بیش‌از حد پایین باشد، در انتهای حرکت پدال‌زدن، عضلات پشت شما به جلو و عقب حرکت می‌کنند و این امر منجر به کبودی یا درد در ناحیه کتفاله ران می‌شود. در مقابل اگر صندلی خیلی بالا باشد، نمی‌توانید در هنگام پدال‌زدن پاهایتان را روی پدال تنظیم کنید و زودتر خسته می‌شوید. گاهی دسته‌های دوچرخه بالاتر از صندلی است. دسته‌های دوچرخه در حالت ایده‌آل باید به موازات صندلی آن باشد. بیش‌از حد بالا بودن آن باعث به‌هم‌خوردن تعادل شما می‌شود. اگر بیش‌از حد پایین باشد، شما مجبور می‌شوید با گرد کردن پشت و فشار به ستون فقرات و کمر خود، به تمرین ادامه دهید. ممکن است دسته دوچرخه را خیلی محکم بگیرید. این کار منجر به ایجاد درد در شانه، بازو و گردن می‌شود. شما برای تمرین به یک مقاومت نیاز دارید تا زانوی کنترل خارج نشود و زانوهايتان به‌صورت ناگهانی با دوچرخه برخورد نکنند. در واقع با انتخاب مقاومت‌های بسیار کم، خودتان را گول خواهید زد. اگر هم وقتی مقاومت دوچرخه آن قدر بالا باشد که نتوانید با سرعت همیشگی رکاب بزنید، بدن حرکاتی جبرانی در نظر می‌گیرد. فلکسورهای ران و مچ پا به کمک عضلات دیگر شما می‌آیند. این اتفاق می‌تواند شمارا مستعد یک آسیب جدی کند. ممکن است آرنج‌هایتان را به دو طرف خم کنید. زوایای خمیدگی آرنج‌های شما باید طوری باشد که با مچ دستتان در یک راستا قرار بگیرد تا فشار از روی پشت‌بازوهای شما برداشته شود.

## همین امروز تبلیغات خود را شروع کنید

مشهد - خیابان دانشگاه - نبش دانشگاه ۱ - روزنامه شهرآرا - طبقه دوم

۳۷۲۸۸۸۸۱ - ۰۵۱ داخلی ۵۲۷ agahi.shahraranev@gmail.com

