



۷۱۹
شنبه ۴

SHAHRRARNEWS.IR
۱۱ تیر ۱۳۹۹ | ۰۹ ذی‌القصده ۱۴۴۱ | 07 20

گزارش روز

صدای پای قلعه‌نویی!

فرهاد مجیدی بعد از تسلاوی در برابر سایپا همه شاگردانش را آنفالو کرد. البته خیلی‌ها می‌گویند فرهاد مجیدی ۴۸ ساعت قبل از بازی با سایپا این کار را کرده بود. سؤال اینجا است اگر فرهاد مجیدی ۴۸ ساعت پیش از بازی با سایپا این کار را کرده بود، چرا خبر آن منتشر نشد! به نظر می‌رسد سرمربی استقلال از فرط عصبانیت به خاطر دوامتازی که در بازی با سایپا از دست رفت این کار را انجام داد. به‌ویژه که تیمش بعد از شکست در برابر فولاد در یک بازی پرحاشیه و پربحث به ۳ امتیاز اِسن بازی نیاز داشت. بعد از بازی اما ۲ اتفاق مهم رخ داد. نخست اینکه مدیرعامل باشگاه استقلال از تماشاگران تیم عذرخواهی کرد. او در صفحه شخصی‌اش نوشت: «فقط می‌تونم بگم از شما پوزش می‌خوام که دلتون شاد نشد، اما تلاشم دوبار خواهد شد» و اما...

۰۸ <

برگزاری مرحله چهارم طرح سنجشقامتی بانوان

مرحله چهارم طرح ملی سنجش ساختار قامتی بانوان استان برگزار می‌شود. کارگروه اجرایی طرح ملی سنجش ساختار قامتی و آموزش حرکتی ویژه بانوان روستایی برای انجام مرحله چهارم این طرح با حضور معاونت ورزش بانوان اداره کل ورزش و جوانان استان برگزار شد. در این کارگروه رئیس هیئت پزشکی ورزشی استان و رئیس هیئت ورزش‌های روستایی نیز حضور دارند.

چالش بی‌مربی پیش‌روی دختران وزنه‌بردار

وزنه‌برداری بانوان باوجود اینکه ۳ سال از شروع رسمی‌اش می‌گذرد و حتی تا آستانه رفتن به المپیک رفتند، اما هنوز ورزشکاران این رشته با مشکلاتی روبه‌رو هستند. الهام حسینی نفر اول تیم ملی و نخستین بانوی مدال‌آور ایرانی در میادین بین‌المللی، می‌گوید در شهرستان دورود که ساکن هستم، باید بدون مربی تمرین کنم و چون این رشته برای بانوان نوباست، مربی تخصصی بانو حتی در استان لرستان وجود ندارد. بعضی روزها در سالن هیئت و روزهایی نیز در سالن خودم به‌تنهایی تمرین می‌کنم. چون زمان زیادی از آغاز رسمی وزنه‌برداری بانوان در کشور نمی‌گذرد، به‌مرور زمان بهتر می‌شویم؛ اما متأسفانه همچنان نبود مربی چالش ماست.



بیشتر از گل‌زدن پاس گل داده‌ام!

گفت‌وگو با مهدی جاوید که امسال برای چهارمین بار پیاپی، آقای گل لیگ برتر فوتسال شد

۱۰ <

والیبال بانوان، چشم‌انتظار حامی مالی

فرصت پنجاه‌روزه خراسان رضوی برای اعلام آمادگی حضور در لیگ برتر والیبال کشور

مالی‌واعتباری میزان فعالیت می‌کرد، تیمی به نام «پرسا» را که سال قبل از آن در لیگ دسته‌یک کشور مقام سوم را کسب کرده و راهی لیگ برتر شده بود، تحت پوشش خود قرار داد و معصومه داوطلب، مربی مهدی، نیز هدایت آن را برعهده گرفت. در آن فصل تنها ۶ تیم باید با یکدیگر رقابت می‌کردند؛ اما همین تعداد هم برای تیم تازه‌وارد مهدی زیاد بود و آن‌ها با شکست‌ها و ناکامی‌های متعدد در پایان لیگ تنها با کسب ۳ امتیاز در انتهای جدول و در رده ششم جای گرفتند. درواقع تیم کاملاً بومی و جوان در میدان بزرگ لیگ برتر از رقبا عقب ماند و باشگاه میزان نیز تصمیم گرفت برای فصل بعد، تیمی در لیگ بانوان نداشته باشد.

آخرین حضور، ۷ سال پیش اما بعد از یک سال دوری، باشگاه در سال ۹۳ تصمیم می‌گیرد یک تیم قدرتمند را راهی میدان کند و به‌همین دلیل بودجه شایان توجهی برای دختران اختصاص داد؛ به‌طوری‌که سرمربی تیم ملی، میترا شعبانیان، برای هدایت این تیم راهی مشهد شد. او ۴ ملی‌پوش مطرح همچون نیلوفر رشیدی کاپیتان تیم ملی و مهتاب رحمانی قدرتی‌زن تیم ملی را با خود به‌میزان آورد تا مهدی‌ها این‌بار در قامت یک تیم مدعی ظاهر شوند. در آن دوره نیز ۶ تیم در لیگ حضور داشتند و تیم مهدی این‌بار توانست یکی از مدعیان ۳ رده نخست جدول باشد، اما در نهایت با ۱۶ امتیاز و با اختلاف کم، جایگاه سومی لیگ را از دست داد و چهارم شد. این بهترین عنوان کسب‌شده برای یک تیم مهدی در لیگ برتر بوده است و البته پس از آن سال و منحل‌شدن باشگاه میزان، دیگر هیچ اسپانسرری در لیگ برتر بانوان تیم‌داری نکرد.

استان می‌توانست برای تعیین تکلیف کردن و حل مشکلات بانوان امیدبخش باشد، اما با انتصاب رئیس این هیئت به‌عنوان معاون مدیر کل ورزش استان باید منتظر ماند و دید چه سرنوشتی در انتظار هیئت است و رئیس جدید چقدر برای حل مشکلات مالی و پیدا کردن اسپانسر برای دختران تلاش می‌کند. هرچند رئیس جدید یا حتی جبار قوچان‌نژاد، رئیس فعلی، مأموریت بزرگ‌تر یعنی حل داستان پیام را در پیش دارند.

پیام در لیگ بانوان؟

در آیین‌نامه‌ای که فدراسیون برای فصل جدید لیگ بر تر بانوان منتشر کرده است، امتیازی نیز به تیم‌های مردان اختصاص داده شد تا آن‌ها را برای تیم‌داری در لیگ بانوان تشویق کنند. گفته شده است «چنانچه باشگاه‌های حاضر در لیگ برتر و دسته‌اول مردان، به معرفی و شرکت تیم بانوان در مسابقات لیگ بر تر نیز اقدام کنند، از تخفیف ۳درصد تا ۸درصد سهم فدراسیون از محل قرارداد



مژده رنگیان
m.rangian@shahrarnews.ir

توپ و تور

باوجود نامعلوم بودن شرایط تیم والیبال مردان مشهد در لیگ برتر، به حضور تیم بانوان نمی‌توان امیدوار بود. فدراسیون والیبال آیین‌نامه‌ای برای حضور تیم‌ها در لیگ برتر بانوان صادر کرده است که تغییرات زیادی نسبت به سال‌های دیگر دارد. لیگ برتر بانوان را می‌توان خلوت‌ترین لیگ ورزش‌های تیمی بانوان عنوان کرد؛ زیرا همیشه در آستانه شروع لیگ با کمبود تیم مواجه است، تاجایی‌که فدراسیون به تشکیل یک تیم با نوجوانان اقدام کرد تا تیم‌ها به حد نصاب برسند. به‌همین دلیل امسال جوایز نقدی درخور توجه و میلیونی برای ۳ تیم برتر در نظر گرفته‌اند تا بلکه این موضوع تیم‌ها را ترغیب کند در لیگ شرکت کنند. تیم‌ها تا ۳۰ مردامه فرصت دارند تا آمادگی خود را اعلام کنند و در شروع پاییز نیز به احتمال قوی لیگ آغاز می‌شود؛ اما باید دید در این فرصت پنجاه‌روزه معجزه‌ای برای والیبال بانوان در مشهد رخ می‌دهد یا خیر.

انتظار بانوان از هیئت استان ۳ سال پیش بود که ۲ تیم مهدی توانستند با گرفتن سکو در لیگ دسته‌یک جواز حضور در لیگ برتر را بگیرند، اما به‌خاطر نبود حامی مالی و هزینه‌های زیاد لیگ برتر قید حضور در آن را زدند و حالا هر سال ۳ نماینده در لیگ دسته‌یک داریم که حتی باوجود کسب عنوان قهرمانی، توان حضور در لیگ برتر را از نظر مالی ندارند. به سروسامان رسیدن یک‌ساله هیئت والیبال



برای شادی مشه‌دی‌ها هم قسم شده‌ایم

قاضی: به من می‌گویند زلاتان ابراهیموویچ ایران!

۰۹

بشار دوباره از سرخ‌ها شاک‌ی شد

۰۹

بازگشت فرشید اسماعیلی به تمرینات گروهی استقلال

۰۹

قطر شانس اصلی میزبانی جام ملت‌های ۲۰۲۷

۰۸

شیطنت‌های آزمون برای ترک‌زنیت

گزارش رسانه‌های روسی از تخلفات مکرر ستاره ایرانی

۰۸



رئیس هیئت کشتی استان:

منتظر عملیاتی‌شدن دستور استاندار برای حضور در لیگ برتر هستیم

۱۰

عکس: محسن بخشندو/انورال

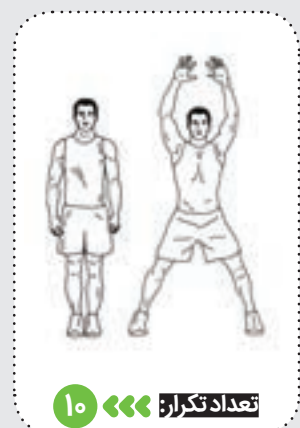
بازیکن تیم هیئت فوتبال خراسان رضوی

با گلابه از بالاتکلیفی لیگ بانوان:

شنبه فدراسیون، کی سر می‌رسد؟!

بازیکن تیم فوتسال هیئت فوتبال خراسان رضوی می‌گوید: مدتی است که سازمان لیگ تصمیمات خود را برای ادامه مرحله حذفی لیگ برتر از این شنبه به آن شنبه موکول می‌کند. آرامش نداریم و از این بالاتکلیفی کلافه و خسته شده‌ایم. نسیمه غلامی، کاپیتان تیم ملی فوتسال دختران، که فصل جاری برای تیم مشهد در لیگ برتر به میدان رفته بود، با اشاره به بالاتکلیفی تیم‌ها و سکوت فدراسیون برای ادامه لیگ اظهار می‌کند: سال گذشته تیم شرکت ملی‌فشاری اهواز تا روزهای پایانی در رده نخست جدول قرار داشت، اما در مرحله پلی‌آف سوم شد. شاید با مس رفسنجان بازی کنیم و بیازیم. به‌همین دلیل دوست داریم تا مرحله حذفی برگزار شود. نمی‌دانم چرا شیرین نصیری، مسئول برگزاری مسابقات فوتسال زنان، به ما می‌گوید این شنبه یا آن شنبه برای تاریخ برگزاری در مرحله پلی‌آف تصمیم قطعی گرفته می‌شود. نمی‌دانم این شنبه چه زمانی می‌رسد.

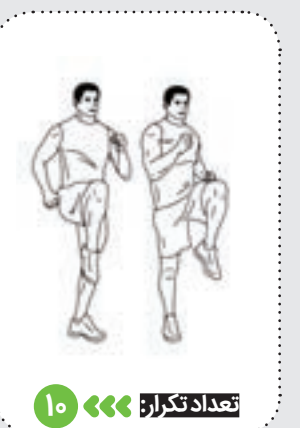
او ادامه می‌دهد: از اسفند سال گذشته تاکنون در حال تمرین هستیم و از تمرین بی‌هدف خسته شده‌ام. سازمان لیگ یا بگوید که این مسابقات برگزار می‌شود تا تکلیف خود را بدانیم یا اگر برگزار نمی‌شود، تصمیم دیگری بگیریم. اگر وضعیت خوزستان ق‌رمز است، چرا برای مردان این گونه نیست و فقط برای فوتسال زنان، رنگ وضعیت تغییر می‌کند؟ هیچ فرقی بین زنان و مردان ورزشکار نیست. اگر فینال فوتسال مردان برپا نشده، فینال فوتسال زنان نیز می‌تواند برگزار شود. عضو تیم هیئت فوتبال خراسان رضوی می‌گوید: خواهش می‌کنم هرچه‌سریع‌تر اعلام کنند که آیا این مسابقات برگزار می‌شود یا خیر. بازیکنان ۴ تیم حاضر در مرحله پلی‌آف کلافه و خسته شده‌اند. اگر فصل آینده شهر یور یا مهر آغاز شود، دست‌کم باید ۲۰ روز استراحت داشته باشیم. از طرف دیگر اردوهای تیم ملی و بازی‌های داخل سالن و جام ملت‌ها را نیز پیش‌رو داریم.



تعداد تکرار: ۱۰



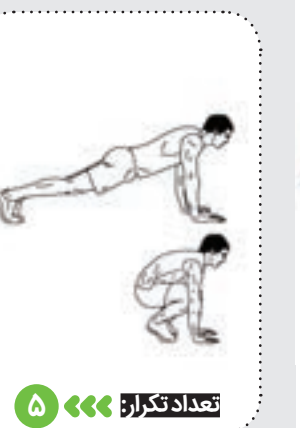
تعداد تکرار: ۵



تعداد تکرار: ۱۰



تعداد تکرار: ۱۰



تعداد تکرار: ۵



تعداد ست: ۳
مبتدی: ۲ ست
متوسط: ۳ ست
درجه سختی: ۳

تکرار برای یک هفته

در این ستون قرار است روزانه تمرینات ورزشی مختلفی را معرفی کنیم تا براساس وضعیت جسمانی و اهداف خود آن‌ها را دنبال کنید و در خانه یا فضای آزاد این تمرینات را انجام دهید و دیگر نیازی به رفتن به باشگاه در این وضعیت نداشته باشید. در اولین شماره تمریناتی معرفی شده‌اند که برای یک تمرین روزانه و سبک مناسب است. در روزهایی که سرتان شلوغ است یا باشگاه نمی‌روید یا نتوانستید برای دویدن بیرون بروید، این تمرینات را جایگزین کنید. ۵ تمرین را پشت‌سرهم انجام دهید و برای شروع ست بعدی، ۲ دقیقه استراحت فراموش نشود.



تمرین روزانه سبک بدون نیاز به وزن

ورزش در خانه