

سوغات سه امتیازی یحیی از تبریز

هفته بیست و چهارم رقابت های فوتبال لیگ برتر ایران شب گذشته با یک پیروزی میلیتری برای پرسپولیس آغاز شد و سرخ پوشان تهرانی موفق شدند با یک گل ماشین سازی را در خانه شکست دهند. شاگردان یحیی گل محمدی که با پیروزی هفته گذشته و توقف سایر مدعیان اختلافشان با تیم دوم را به ۱۲ امتیاز رسانده بودند، در این بازی با توپ پر وارد میدان شدند و در اکثر دقیق بازی صاحب توپ و میدان بودند. پرسپولیس ها که به واسطه مصدومیت و محرومیت تعداد زیادی از بازیکنانش با یک ترکیب جدید به میدان رفته بود، یک بار دیگر سیدجلال حسینی را در قلب خط دفاعی می دیدند و شجاع خلیل زاده به سمت چپ خط دفاعی رفته بود تا جانشین انصاری، نادری و ربیع خواه مصدوم شود. در خط میانی هم گل محمدی که ...

۰۸



در مشهد باید تفکر قهرمانی به وجود بیاید

گفت وگو با فوتسالیست مشهدی مس سونگون که در کنار جاوید، نقشی بزرگ در قهرمانی این تیم داشت

۱۰



برگزاری لیگ کشتی از اساسی غلط است

۱۰

جدال با وضعیت نارنجی!

شهرخودرو امشب در ورزشگاه امام رضا(ع) بدون سرمربی به مصاف سایپا می رود

۱۰

مسیر سخت مدعیان برای رسیدن به لیسبون

۰۸

هر گل یک میلیون یورو!

بعد از فرانسه و پرتغال، حالا روس ها هم به دنبال مهدی طارمی هستند

۰۸

رئیس هیئت جودوی استان کرونایی شد

۱۰



جنگ مدعیان برای سهمیه!

۰۹

جنجال خبری شبانه در تیم مشهد

با اعلام مثبت بودن چند تست کرونا، تیم فوتبال بانوان وارد بحران شد

شکل گرفته بود، به خبر نگار این را گفت: از دیشب در برخی رسانه ها و فضای مجازی خبری از آزمایش وپروس کرونا تیم مشهد و آمار عددی افراد با نتیجه مثبت منتشر شده که صحت ندارد. آمار افرادی که دوباره تست خواهیم داد، خوشبختانه حال عمومی استان افزود: با توجه به نگاه نه چندان مطلوبی که به این مقوله در کشور وجود دارد، ترجیح می دهیم اسامی این بازیکنان اعلام نشود. ضمن اینکه هنوز چیزی مشخص نشده و باید دوباره تست انجام شود. همچنین با توجه به شرایط کشور و حفظ سلامتی تیم و اعضای خانواده هر یک از آنان، تمرینات را اصلاح شروع نکرده بودیم که بخواهیم تعطیل کنیم. ● تکذیب تعداد آمار ذکر شده شریف صبح روز پنجشنبه در ادامه حاشیه هایی که



مژده رنگیان
m.rangian@shahraranevws.ir

با انتشار اخباری درباره تست های مثبت PCR، اردوگاه تیم مشهدی لیگ برتر فوتبال و اردوگاه بحران شده است و شاید این اتفاقات سرنوشت لیگ برتر را دستخوش تغییر کند.

روز یکشنبه ۱۵ تیرماه، تیم هیئت فوتبال خراسان رضوی شامل کادر فنی و بازیکنان تیم فوتبال مشهد در لیگ برتر تست PCR پیش از شروع تمرینات را انجام دادند و قرار شد پس از ۲ روز نتایج این تست اعلام شود؛ اما با گذشت این زمان، براساس تصمیم سازمان لیگ، تیم مشهد نتایج تست اعضای خود را اعلام نکرد و قرار شد نتایج و اسامی مبتلایان احتمالی بین تیم ها و سازمان لیگ محفوظ بماند. با این حال در ساعات پایانی تست کرونا ۵ تن از بازیکنان تیم مشهد خبر داد و عنوان کرد این تعداد از بازیکنان تیم مبتلا به ویروس هستند. این خبر خیلی زود در فضای مجازی و رسانه ها دست به دست شد، اما تأییدی از سوی مسئولان یا سرمربی تیم صورت نگرفته بود. خبر بعدی در همین چند ساعت نام بردن چند تن از اعضای این لیست پنج نفره بود، به طوری که رسانه دیگری مدعی شد فاطمه شریف، سرمربی و سارا شیربیهیگی بازیکن این تیم، مبتلا به کرونا هستند. این موضوع با واکنش شریف حتی در صفحه شخصی اینستاگرامش همراه بود و این خبر را تکذیب کرد و از سلامتی خودشان خبر داد. ● تأیید مثبت بودن تست ها

فاطمه شریف، سرمربی تیم هیئت فوتبال خراسان رضوی، همان شب در پاسخ به ایسنا اظهار کرد: روز یکشنبه با حضور در هیئت فوتبال استان تست کرونا دادیم و اعلام شد که ۵ تست مثبت

اخراج منصوریان از پیست

سهیلا منصوریان، کوچک ترین عضو خانواده خواهران ووشوکار منصوریان، روز جمعه خبر ساز شد. او که برای تمرین به مجموعه ورزشی انقلاب تهران رفته بود، با مخالفت و ممانعت مأموران حراست این مجموعه برای استفاده روبه رو شد و همین موضوع باعث شد تا فیلمی از بی احترامی مأمور مجموعه و گلايه های خود از بی مهری به قهرمانان در صفحه شخصی منتشر کند. در حالی که فتحي، مدیر مجموعه انقلاب، در واکنش به اخراج سهیلا منصوریان از پیست انقلاب اظهار بی اطلاعی کرده بود، پس از ساعاتی، روابط عمومی باشگاه انقلاب طی بیانیه ای اعلام کرد: سرکار خانم منصوریان در حالی وارد مجموعه شده که ظاهر فرد دیگری با این ورزشکار قصد حضور در مجموعه را داشته اند که همکاران ما مستقر در مقابل درهای ورودی، خواستار رؤیت کارت شناسایی وی شده اند و ظاهر همین مسئله باعث ناراحتی منصوریان شده است.

سرمربی ملی والیبال، نیامده رفت

در حالی که قرار بود تیم ملی والیبال دختران نوجوان در بازی های آسیایی شرکت کند، به دلیل لغو مسابقات، سرمربی تیم نیز کنار گذاشته شد. فاطمه شعیان که از اسفندماه سال گذشته حکم هدایت تیم ملی را دریافت کرده بود، با تعطیلی تمرینات به دلیل کرونا روبه رو شد و هیچ گاه سر تمرینات نرفت؛ اما ۲ هفته پیش با توجه به لغو مسابقات آسیا، فدراسیون حکم این سرمربی را نیز ملغی کرد.

دروازه بان ملی پوش تیم اشتاد ساز ه مشهد: قرارداد سفید برای بانوان امکان ندارد

در حالی که ادعا شده بود در لیگ برتر هندبال بانوان قرارداد برخی تیم ها با بازیکنان به شکل سفید و صوری بسته می شود، اما دروازه بان ملی پوش می گوید قوانین اجازه چنین کاری را به باشگاه ها نمی دهد. هانیه لک که فصل گذشته برای تیم مشهدی اشتاد ساز در دروازه قرار می گرفت و توانست به همراه این تیم کاپ قهرمانی را به دست بیاورد، تصریح می کند: من هم درباره شایعه قرارداد سفید امضا شنیده ام، اما فکر نمی کنم صحت داشته باشد. فدراسیون قرارداد بدون مبلغ قبول نمی کند. سال گذشته تیم دیگر مشهد به خاطر وضعیت مالی که داشت، قراردادهایی با مبلغ پایین به فدراسیون ارائه کرد که قبول نکردند و مجدداً قراردادهای واقعی نوشته شد. او درباره شروع فصل جدید لیگ برتر نیز می گوید: شنیده ام که قرار است مسابقات لیگ برتر بانوان به خاطر کرونا از آذر شروع شود، در حالی که مسابقات آقایان از شهریور استارت می خورد. اگر قرار است به قهرمانی آسیا اعزام شویم، باید لیگ هم زودتر آغاز شود. البته هنوز هیچ تیمی تمریناتش را شروع نکرده است و تنها برخی بازیکنان در اختیار گرفته اند. دروازه بان تیم ملی هندبال بانوان با اشاره به انتخاب کادر فنی تیم ملی هندبال بانوان خاطر نشان می کند: فدراسیون اعلام کرده است که اسامی کادر فنی تیم ملی هندبال بانوان مشخص شده و به زودی اعلام می شود؛ اما هنوز تکلیف برگزاری لیگ برتر و حتی مسابقات قهرمانی آسیا به خاطر شیوع کرونا مشخص نیست. اگر قرار است تیم ملی بانوان به مسابقات قهرمانی آسیا اعزام شود، باید مسابقات لیگ برتر زودتر آغاز شود. ما هیچ گاه قبل از مسابقات قهرمانی آسیا به سبب کمبود بودجه بازی تدارکاتی نداشته ایم، بنابراین اگر زودتر مسابقات آغاز شود، می توانیم در شرایط مسابقه قرار بگیریم. تا مسابقه نباشد، در شرایط آن قرار نخواهیم گرفت. البته هنوز اردوی تیم ملی هندبال جوانان که ایران هم میزبان آن است و در مهر انجام می شود، آغاز نشده است.

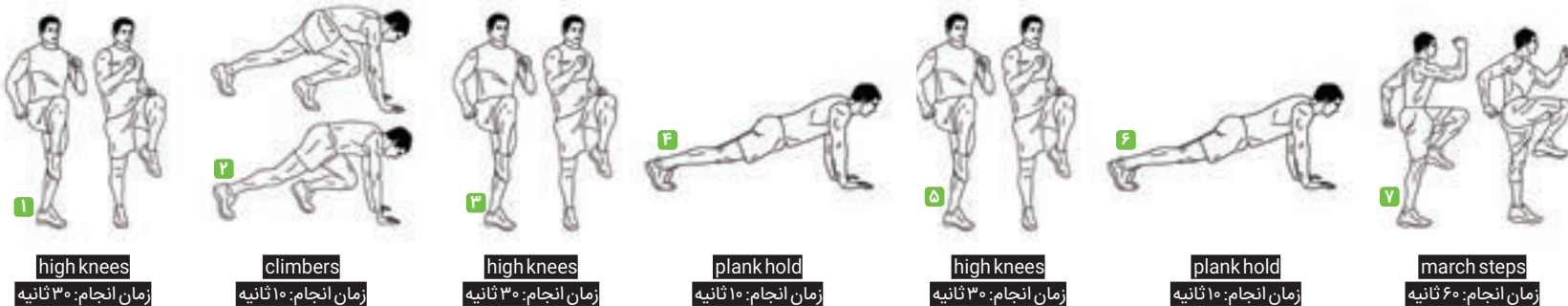
خطاهایی داشته باشد. کسانی که تستشان مثبت شده است، فقط بازیکن نیستند؛ بلکه اعضای تیم نیز هستند، یعنی ممکن است بازیکن یا مربی یا سرپرست باشند که البته تعداد افرادی که تستشان مثبت شده است هم درست گفته نشده و فکر می کنم بزرگ نمایی شده است. این تست ها محرمانه است و نباید در اختیار کسی قرار دهیم و نمی توانم تعداد را بگویم؛ اما کمتر از هفتر بوده اند. ● تصمیم بعدی چیست؟

با ایجاد این شرایط در اردوگاه تیم مشهدی لیگ برتر، آن ها دوباره تست خواهند داد. شریف می گوید: با توجه به اینکه در تست پی سی آر ۴۰ درصد احتمال خطا وجود دارد و افرادی که تستشان مثبت شده است نیز هیچ علامتی نداشته اند، فرض را بر این گذاشتیم که شاید خطایی رخ داده است و دوباره تست می گیریم. روزی که تست می دهیم، هنوز مشخص نیست و فکر نمی کنم به فاصله کمتر از ۶ روز بتوانیم دوباره تست کرونا بدیهم. از سوی دیگر تست بازیکنان و اعضای تیم مس رفتنشان حریف مشهدی ها در روز سوم مردادماه، منفی اعلام شده و تمرینات این تیم آغاز شده است. با این حال احتمال می رود این دیدار لغو و به زمان دیگری موکول شود یا سازمان لیگ تصمیم جدیدی برای پایان این فصل عجیب بگیرد؛ زیرا تا آنجا که خبر رسیده است، تیم ملی حفاری اهواز و سایپا تهران قصد برگزاری تست و شروع تمرینات را به دلیل قزم بودن وضعیت شهرهای خود ندارند. باوجود اینکه همچنان موضع سازمان لیگ، سکوت است، شریف درباره پیش بینی خود از ادامه لیگ تصریح می کند: برگزاری مسابقه واقعا سخت است، چون استرس خاصی وجود دارد؛ هم به دلیل اینکه وضعیت شهر مشهد قزم است و هم اینکه تست برخی افراد بدون علامت مثبت شده است، ولی نشدنی نیست و باید منتظر تصمیم سازمان لیگ باشیم.

قرار است برنامه ای سی روزه بدون تجهیزات و با چربی سوزی بالا را در یک ماه دنبال کنیم. تمرینات به نوعی طراحی شده است که تمامی عضلات بدن در طول برنامه درگیر باشد. هر روز یک برنامه جدید ارائه می شود و ۲ روز تکراری نخواهید داشت. در هر سطح آمادگی بدنی که باشید، می توانید آن را انجام دهید؛ ولی باید تمام ۷ حرکت در زنجیره را پشت سرهم بدون استراحت انجام دهید. در هر جلسه تمرینی ۷ مرتبه این زنجیره را تکرار کنید. همه چیز به زمان بستگی دارد و شما با افزایش یا کاهش سرعت خود می توانید سختی تمرین را کم یا زیاد کنید؛ اما این برنامه تمرینی یک نکته مهم دارد. ۲۱ روز متوالی ۲۱ دقیقه زمان دارید تا حرکات را انجام دهید، اما برای ۲ روز بعد فقط ۹ دقیقه زمان دارید تا تمرینات را انجام دهید. با این برنامه می توانید سباز کم کنید و قوی تر شوید. آمادگی جسمانی خود را نیز بالا ببرید. از تایمر تلفن همراه خود می توانید برای انجام تمرینات استفاده کنید.



تمرینات است و روزی برای تناسب اندام



high knees
زمان انجام: ۳۰ ثانیه

climbers
زمان انجام: ۱۰ ثانیه

high knees
زمان انجام: ۳۰ ثانیه

plank hold
زمان انجام: ۱۰ ثانیه

high knees
زمان انجام: ۳۰ ثانیه

plank hold
زمان انجام: ۱۰ ثانیه

march steps
زمان انجام: ۶۰ ثانیه

۷ مرتبه تکرار زنجیره روز اول