

## فرش قرمز رقبا برای پرسپولیس

زمانی که کش و قوس برای برگزاری یا تعطیلی کامل رقابت‌های لیگ برتر فوتبال به اوج خود رسیده بود، تیم‌های مدعی قهرمانی و تعقیب‌کنندگان پرسپولیس - که با ۱۰ امتیاز اختلاف صدرنشین بود - حاضر نشدند رأی به قهرمان کردن این تیم از سوی سازمان لیگ بدهند و اصرار کردند که با لیگ بدون اعلام قهرمان تمام شود یا حتما برگزار شود. اصرار آن‌ها به حق بود، چرا که می‌توانستند در دیدارهای باقی‌مانده با کسب امتیازات لازم به پرسپولیس برسند و حتی شانس قهرمانی هم داشته باشند. در فوتبال ایران هم سابقه داشته که یک تیم امتیازاتی بیشتر از این را هم با تعقیب‌کنندگانش فاصله داشته، اما در پایان رقابت‌ها را واگذار کرده و به قهرمانی نرسیده است. شاید مدعیان و تعقیب‌کنندگان هم با همین...

۵۸



# تعصبم به مشهد هیچ وقت از بین نمی‌رود

گفت‌وگو با علی تبریزی، رکورددار قهرمانی پرورش اندام جهان در آستانه تولدش که این روزها در آمریکا است

۱۰



## طلای پر در دسر کمیل قاسمی!

مدال طلای ملی پوش کشتی کشورمان در المپیک آتن، هر روز یک صاحب جدید پیدا می‌کند

۵۸

انتقاد مجید خدایی

از بی‌توجهی‌ها به ورزش اول ایران

## حقوق مربیان کشتی خنده‌دار است

۱۰

حسن بویایی

## وریا غفوری برگشت

۵۸

حضور پر حاشیه کفاشیان

## در جلسه هیئت رئیسه

۵۹

## هنر قضاوت کردن را با داوری یاد گرفتیم

پای در دلدل‌های حسن آراسته پیش کسوت داوری فوتبال مشهد

۱۰



## حق رأی تفتیان در کمیسیون ورزشکاران

۱۰

## تمرین مخفیانه و غیر قانونی در کار نبوده است

پاسخ سرمربی تیم دختران به شائبه‌ها و ادعاهای جدید درباره ابتلای اعضای تیم مشهد به کرونا

سرمربی تیم هیئت فوتبال استان گفت: در این دوره‌ها ما من که مثل بقیه بچه‌ها دلتنگ فوتسال بودم، خودم نیز پایه‌توپ می‌شدم و تفریحی بود. بچه‌های فوتسالی مشهد که عضو تیم هم نبودند، در جلسات و دوره‌های ما به همه بچه‌هایی که حضور داشتند، تأکید کردم در این جلسات حضور نداشتند. عده‌ای از بچه‌ها به دلایل مختلف نتوانستند در سالن حاضر شوند و من هیچ مشکلی با این موضوع نداشتم و تصمیم را بر عهده آن‌ها قرار داده بودم. قطعاً اگر تمرینات تیم هیئت فوتبال خراسان بود، من با کسی تعارف نداشتم و همه ملزم به حضور در تمرینات می‌شدند؛ در حالی که چنین شرایطی نبود و در بازی‌های ما خبری از تمرین تاکتیک و تکنیک نبود.

● هیچ اجباری در کار نبود

● درباره ادعای اجباری بودن حضور بازیکنان تصریح کرد: تنه‌باری که از همه بچه‌ها خواستیم در سالن حاضر شوند، همان ۲۰ خرداد و جلسه اول بود تا بتوانیم به شکل حضوری، درباره ادامه لیگ و نظر



مژده رنگیان

m.rangian@shahraraneews.ir

تیم فوتسال هیئت فوتبال خراسان رضوی روزهای پرخبری را پشت‌سر می‌گذارد. بعد از مثبت‌بودن تست کرونا برای برخی اعضای این تیم و رسانه‌های شدن آن، حالا بازیکنان گزارنده شده این تیم حاشیه‌ساز شده است.

روز گذشته یکی از رسانه‌های فوتسالی کشور ادعا کرد اسارت مخفیانه تمرینات بدون رعایت پروتکل‌های بهداشتی و زودتر از موعد در مشهد باعث شده برخی افراد به کرونا مبتلا شوند و این اخبار را یکی از بازیکنان سابق تیم در اختیار آن‌ها قرار داده است. در گزارش پایگاه خبری فوتسال آمده بود: فاطمه شریف به چند بازیکن غیربومی که از دوستان صمیمی او هستند، اعلام می‌کند لازم نیست در تمرینات شرکت کنند؛ اما بازیکنان بومی را مجبور به حضور در تمرینات می‌کند، به همین دلیل بازیکنی مثل شیرین شاهسون که به دلیل بیماری قلبی و سن بالای مادرش حاضر به شرکت در تمرینات نشده، از تیم کنار گذاشته می‌شود. سازمان لیگ اعلامی از شروع تمرینات این تیم نداشته و مشهدی‌ها بدون رعایت پروتکل‌های بهداشتی به صورت مخفیانه تمرینات را شروع کرده‌اند؛ در حالی که از اب‌معدنی مشترک و کاورهای مشترک استفاده شده است، بازیکنان باهم دست می‌دادند و روبروسی می‌کردند و نه ضدغرفنی کننده و نه ماسک در تمرینات وجود نداشته است.

اما برای بررسی صحت یا رد چنین اخبار و ادعاهایی، فاطمه شریف، سرمربی این تیم، بهترین گزینه می‌توانست باشد. او درباره شروع تمرینات تیم و دلایلی که باعث شده یکی از گلرهای تیم را کنار بگذارد، تصریح کرد: شیرین شاهسون حدود ۲ روز قبل در صفحه شخصی خود پستی با همین مضمون منتشر کرد، اما سپس حذف کرد و بعد از آن چنین خبری در یکی از رسانه‌ها بر اساس ادعاهای او منتشر شد. این در حالی است که صحبت‌ها صحت نداشته و با سند و مدرک می‌توانم آن‌ها را رد کرده و حقیقت را ثابت کنم.

او ادامه داد: از ۲۰ خرداد ماه سالن‌های ورزشی شهرداری بازگشایی شدند و تمرینات مختلف از سر گرفته شد. ما نیز بر اساس قراردادی که داشتیم، ساعاتی خالی در سالن‌های صیاد و گلستا در روزهای شنبه تا چهارشنبه داشتیم. از آنجاکه مدت زیادی بود بچه‌ها تمرین نکرده بودند، به خواست بچه‌ها دوره‌های فوتسالی برگزار کردیم و اصلاً خبری از تمرین تیم هیئت فوتبال خراسان رضوی نبود.

● بازیکن اخراجی دلش با تیم نبود

اما شریف درباره بازیکن اخراجی این تیم در این روزها گفت: این بازیکن به دلایل مختلفی از تیم کنار گذاشته شد و هرگز دلباش غیبت او در این جلسات نبود. شیرین شاهسون بیهانه‌های مختلفی آورده؛ اینکه هزینه ایاب و ذهاب ندارم، در حالی که ما ۸۰ درصد قرارداد همه بازیکنان را پرداخت کرده بودیم و به او نیز اعلام کردم تیم نمی‌تواند در این شرایط پرداختی داشته باشد و من نیز گفتم می‌تواند نیاید. همه چیز را نمی‌توان گفت، اما بازیکنی که در چند ماه گذشته برای حضور در تهران و رفت‌وآمد و خرج‌های مختلف هزینه داشته است، حالا برای تمرین اعلام می‌کند پولی ندارد. زمانی که برای شروع تمرینات نیز در روزهای اخیر برنامه‌ریزی می‌کردیم دوباره همین موضوع پول را مطرح کرد. از مدت‌ها قبل مشخص شده بود که دیگر دلش با تیم نیست. بارها رفت‌وآمدهای کرده بود که می‌توانستیم او را کنار بگذاریم، اما نخواستیم آینده ورزشی یک بازیکن را تغییر دهیم یا انگیزه او را بگیریم. چندین بار در طول فصل با او صحبت کردم؛ حتی در بازی‌هایی که به‌عنوان دروازه‌بان سوم باید روی سکوی سالن حاضر می‌شد، در همان دقیق اولیه بازی به‌همراه دوست خود از سالن می‌رفت و حضور نداشت؛ اما من باز هم او را اخراج نکردم؛ تا جایی که دیگر کار به جایی رسید که او دیگر با تیم نبود و این گونه با این ادعاها سعی کرد از آب گل آلود ماهی بگیرد. حتی عنوان کرد حق و حقوق خود را از طریق فدراسیون دنبال می‌کند. این در حالی است که در فصلی که گذشت، فقط یک نیمه برای تیم به میدان رفت. سرمربی تیم مشهد خاطر نشان کرد: نفراتی که مبتلا به کرونا شده‌اند، در این مدت، رفت‌وآمد و مشغولیت‌های خودشان را هم داشته‌اند و نمی‌توان ثابت کرد در این دوره‌های فوتسالی مبتلا شده‌اند یا جایی دیگر. در آن زمان همگی بدون علامت بوده‌اند، اما در این روزها اعلام آن‌ها به‌صورت کامل بروز کرده به همین دلیل دیگر تستی از آن‌ها نخواهیم گرفت. صبح یکشنبه ۲۲ تیرماه از مابقی بازیکنان تست گرفته شد و در صورتی که تمامی تست‌ها منفی باشد، تمرینات را از سه‌شنبه آغاز خواهیم کرد. او تأکید کرد: هر چند بر اساس آخرین پروتکل سازمان لیگ، رشته‌های فوتسال و فوتبال ساحلی نیازی به انجام تست پیش از تمرین نداشتند، اما با همکاری و حمایت هیئت فوتبال پیش از تمرینات تست انجام شد. در نتیجه اگر حتی یک درصد ما تمرینات تیم را هم آغاز کرده بودیم، کاری خلاف قانون نبوده است و با باز شدن سالن‌ها رشته‌های ورزشی مختلف می‌توانستند تمرینات خود را انجام دهند.

شهروند | کنار گذاشتن سراسیایی، عین‌بی‌مهری به مربیان و ورزشکاران بومی است. آقای حمیدلوی اطفاسراسیایی را برگردانید.

۰۶۳۴۷...۹۱۵۰ | اوقتی یکی مری بعد از نتایج خوب به یک‌باره استعفا می‌دهد، یعنی حتما و حتما تو کارش دخالت می‌کردن که رفته.

۰۱۳۳۶...۹۰۳۰ | مصاحبه مصطفی طبعی خیلی جالب بود. نمی‌دونستم مشهد به جز حسین طبعی و مهدی جاوید، بازیکن بزرگ دیگه‌ای در این حد داره.

۰۸۹۴...۹۳۵۰ | الیور پول، یوونتوس، بایرن، رئال و حالا هم پرسپولیس. این آخرین بوکر فربه مبارکمون باشه.

۰۳۵۴۴...۹۱۳۹ | تیم والیبالی پیام چه خبر؟ باز شنه ۲۵ تیر و خبری از تسویه بدهی‌ها نشه! تو رو خدا سهمیه والیبالی استان رو نجات بدید.

۰۹۴۳۳...۹۱۵۰ | اوقتی ۵ تا از بانوان تیم فوتسال بانوان مشهد تست کروناشون مثبت شده، یعنی مشهد بیخ گوشمان است. تو رو خدا جدی بگیرید و ماسک بزنید.

۰۹۵۰...۹۱۳۰ | جمعه تولد محسن ترکی بود. حقا که بهترین داور تاریخ فوتبال خراسان ایشان بود. کاش قدرش را بیشتر می‌دانستیم.

با ما در ارتباط باشید

info@shahrara.com | راهنامه

shahraravarzeshi | پیام‌رسان

۰۳۰۰۷۲۸۹ | پیامک

۰۵۱-۳۷۲۸۸۸۱-۵ | تلفن



تمرین سوزی و تنفس اندام روز سوم

قرار است برنامه‌های سوزی بدون تجهیزات و چربی‌سوزی بالا را در یک ماه دنبال کنیم. تمرینات به‌نوعی طراحی شده است که تمامی عضلات بدن در طول برنامه روز تکراری نخواهید داشت. در هر سطح آمادگی بدنی که باشید، می‌توانید آن را انجام دهید؛ ولی باید تمام حرکت در زنجیره را پشت‌سرهم بدون استراحت انجام دهید. همه چیز به زمان بستگی دارد و شما با افزایش یا کاهش سرعت خود می‌توانید سختی تمرین را کم یا زیاد کنید؛ اما این برنامه تمرینی یک نکته مهم دارد. ۲۰ روز 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 می‌توانید سایز کم کنید و قوی‌تر شوید. امروز زنجیره را باید ۳ مرتبه و فقط در ۹ دقیقه تمام کنید. از تایمر تلفن همراه خود می‌توانید برای انجام تمرینات استفاده کنید.



jumping jacks  
زمان انجام: ۶۰ ثانیه



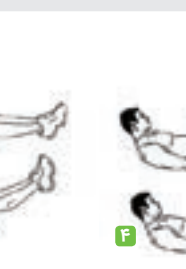
half wipers  
زمان انجام: ۲۰ ثانیه



scissors  
زمان انجام: ۲۰ ثانیه



flutter kicks  
زمان انجام: ۲۰ ثانیه



leg raises  
زمان انجام: ۲۰ ثانیه



heel taps  
زمان انجام: ۲۰ ثانیه



crunches  
زمان انجام: ۲۰ ثانیه

۳ مرتبه تکرار زنجیره روز سوم