

علیرضا بیرانوند همان طور که پیش بینی می‌شد، در نهایت تهران را ترک کرد تا در تمرینات تیم آنتورپ حضور یابد. بر اساس توافقی که طرفین در گذشته بدان دست پیدا کرده بودند، قرار بود علیرضا ۱۱ تیرماه در اردوی تیم آنتورپ حاضر شود که به دلیل مشکلاتی که در راه صدور ویزای سفر او به وجود آمد، این سفر با چند روز تأخیر انجام شد. باشگاه پرسپولیس البته امیدوار بود که تا پایان فصل از او در بازی‌های لیگ برتر بهره‌برداری و حتی تلاش‌هایی قانونی هم در این راستا داشت که مورد موافقت باشگاه بلژیکی قرار نگرفت. باشگاه پرسپولیس بر این عقیده بود که چون بازی‌های لیگ برتر با شیوع کرونا با وقفه روبه‌رو شده است، می‌تواند از نظر قانونی تا پایان بازی‌ها از بیرانوند در بازی‌های لیگ برتر استفاده کند؛ اما باشگاه بلژیکی اعلام کرد...

← ۵۸



## بازگشت سیتیزن‌ها به اروپا

۵۸

## چراغ سبز سعید واسعی به تیم‌های بزرگ پایتخت

۱۰

## مطمئن باشید سهمیه رایک بار دیگر به دست می‌آوریم

صادقی: سرآسیابی خودش باید پاسخ دهد که چرا یک روز قبل از بازی استعفا کرد

۵۸

در پی مشهدی‌های لیگ دسته سوم به تعویق افتاد

## «نگین» و «مهاجر» در گیر و دار زمین!

۱۰

پای حرف‌های جواد بادامکی پیش کسوت فوتبال مشهد

## مشکل فوتبال مشهد نابودی زمین‌های خاکی است

۱۰



میثاقیان و عنایتی در دوئل با صدر نشینان لیگ دسته یک، خوش درخشیدند

## شاهکار برابر بالانشینان

۱۰



# حسرت همیشه‌گی

روایت‌هایی معتبر از شکست تلخ ابومسلم

در فینال جام حذفی فصل ۸۴-۸۳ فوتبال ایران

← ۱۰



# لیگ‌هایی بدون تاریخ، بدون امضا

نگرانی مربیان و ورزشکاران از لیگ‌هایی که شاید هیچ وقت رنگ سال ۹۹ را نبینند

مژده رنگیان

m.rangian@shahrarnews.ir

دختران ورزشکاران استان در رشته‌های مختلف، با تغییرات سینوسی شیوع ویروس و بحران کرونا در کشور، با اهدام و بلاکلیفی بزرگی برای

برگزاری لیگ‌های استانی و رقابت‌های کشوری روبه‌رو هستند؛ زیرا هیچ فدراسیونی، زمان قطعی شروع لیگ‌ها را اعلام نمی‌کند. در حالی که همه در اسفند و فروردین خوشبین بودند که اوضاع بحرانی قرنطینه و تعلیق فعالیت‌های ورزشی در تابستان بهتر خواهد شد و می‌توان مسابقات را از سر

گرفت و تنور ورزش را داغ کرد، اما همه چیز دور دیگری پیش رفت و لیگ‌هایی که از فصل گذشته نیمه‌تمام باقی مانده بودند، یکی‌یکی تن به پایان اجباری بدون برگزاری مسابقات دادند. در بین رشته‌های ورزشی مختلف، فوتبال و فوتسال دختران همچنان مقاومت کرده‌اند و حاضر به قبول شرایط این‌روزها نشده‌اند. هر چند این ۱۰ لیگ نیز امروز و فردا باید تصمیم نهایی خود را بگیرند و مهر پایانی بر جدول نیمه‌تمام این رقابت‌ها بزنند تا از برزخ تمام‌نشده‌ی کرونا بیرون بیایند. تا همین چند هفته قبل بسیاری از فدراسیون‌ها هیچ تقویمی از رقابت‌ها و برنامه‌های رشته ورزشی خود در سال ۹۹ ارائه نکرده بودند و در این مدت به تدریج برخی فدراسیون‌های قطع‌شده مسابقات و لیگ‌های فصل جدید رونمایی کردند؛ اما همه آن‌ها یک نقطه مشترک دارند، اینکه هیچ کدام تاریخ قطعی ندارند و صرفاً برای خالی نبودن تقویم، زمانی را برای شروع و رقابت‌ها اعلام کرده‌اند، زیرا به دنبال انتشار تقویم لیگ‌های کشور، اعلام کرده‌اند عمل به این تقویم تنها منوط به بهبود یافتن و مساعد شدن شرایط کشور است.

ضرب‌های جبران‌ناپذیر برای ورزشی‌ها هیچ کدام از کشورهای دنیا به راه‌حلی قطعی برای درمان یا واکنش‌ناست‌یون برابر کرونا نرسیده‌اند و این موضوع برنامه‌ریزی برای یک سال آینده را سخت می‌کند؛ به‌ویژه برای ورزشی‌ها که با تعطیلی بزرگ‌ترین رویداد جهان یعنی المپیک

مبارزه داریم لیگ را پاییز برگزار کنیم، اما با این شرایط کرونا نمی‌دانم چه اتفاقی می‌افتد. سال گذشته آن‌ماه لیگ شروع شد و باید دید امسال به چه شکلی پیش می‌رود. حضور مشهدی‌ها نیز هنوز در فصل جدید مشخص نیست. در تمام این سال‌ها تیم بسکتبال بانوان مشهد همیشه با مشکل نبود حامی مالی روبه‌رو بوده و گاهی دقیقه ۹۰ با حمایت باشگاه یا نهاد دیگری راهی مسابقات شده است. فصل قبل باشگاه آویژه صنعت مشهد که در لیگ مردان حضور دارد، برای حمایت از تیم بانوان این شهر نیز پیش قدم شده و بخش زیادی از مشکلات این تیم را برای رفت‌وآمد و لباس و اسکان تأمین شد.

این تیم در نهایت ششم شد و در لیگ برتر ماند. از سوی دیگر تیم مولتی کافه مشهد در لیگ یک نیز مجوز حضور در لیگ برتر را کسب کرد و اتفاقاً هدف جذب مربی و بازیکن خارجی را داشت. بازره‌ای که شیوع ویروس به بنگاه‌های اقتصادی و حامیان مالی ورزشی زد، باید دید نامی از مشهد در فصل ۹۹ خواهیم دید یا خیر.

پاداش، برگزاری لیگ را تضمین می‌کند؟ با وجود تعیین پاداش‌های میلیونی و تخفیف به باشگاه‌ها برای تیم‌داری در لیگ والیبالی زنان، اما باز هم نمی‌توان انتظار لیگ با کیفیت در این فصل داشت.

در فصل گذشته پیش از آغاز لیگ والیبالی کلاف سردرگم فوتسال‌ها دیگر، وضعیت پیچیده‌تری دارد. آن‌ها حتی تکلیف فصل سال ۹۸ را نمی‌دانند و ناتمام باقی مانده است. سازمان لیگ تصمیم به برگزاری پلی‌آف و بازی‌های باقی‌مانده گرفت؛ اما با بحرانی شدن شهرهایی همچون مشهد و اهواز و تهران احتمال دارد این لیگ نیز به سرنویست دیگر لیگ‌ها مبتلا شود. فعلاً سازمان لیگ سکوت کرده است و حتی خبری از اعلام‌آمدگی تیم‌ها برای فصل آینده نیست. در خوش‌بینانه‌ترین حالت باید همچون سال قبل شهر یورماه مسابقات کلید می‌خورد، اما بعید است در زمان کرونا تیم‌ها زیر بار حضور در لیگ بروند.



روبه‌رو شدند. قطعاً در مقایسه با تعطیلی المپیک و مسابقات جهانی و آسیایی، لیگ‌های بانوان ایران دیگر به دنبال برگزاری رقابت‌ها در این وضعیت نخواهند بود؛ اما این بلاکلیفی و نبود رقابت، ضررهای زیادی به جامعه ورزش خواهد زد. ورزشکاران و مربیان، بخش مهمی از درآمد سالانه خود را از طریق حضور در لیگ کسب می‌کردند، اما حالا از این درآمد محروم می‌شوند. لغو مسابقات، ورزشکاران را از شرایط رقابت و آمادگی فنی به شدت دور می‌کند و ورزش قهرمانی در وضعیت توقف قرار می‌گیرد.

استقبال کم از لیگ بسکتبال بانوان فدراسیون بسکتبال هم تصمیم گرفته است برنامه‌ریزی‌های خود را برای شروع لیگ برتر بانوان انجام دهد، به همین منظور مهلتی برای تیم‌ها در نظر گرفت تا آمادگی خود را اعلام کنند؛ اما بسا پایان این مهلت، فقط سه چهار تیم آمادگی خود را اعلام کردند. بسکتبال نیز از آن لیگ‌هایی بود که به دلیل کرونا قید برگزاری فینال را زد.

فریده شجاعی، نایب‌رئیس بانوان فدراسیون، می‌گوید با این شرایط شاید ۱۰ روز دیگر این زمان را تمدید کنند. او می‌گوید به جز این سه چهار تیم، تیم‌های دیگر هم تمایل دارند در لیگ باشند؛ اما می‌گویند اسپانسرشان گفته باید وضعیت کرونا مشخص شود.

زنان ۳ تاریخ برای اعلام تیم‌داری باشگاه‌ها تعیین شد و این تاریخ‌ها هر بار به دلیل نبود آمادگی و تمایل به تیم‌داری به زمانی دیگر موکول می‌شد. در نهایت ماه چندین ماه تأخیر برای اعلام‌آمدگی، آذرماه این رقابت‌ها آغاز شدند؛ اما فصل گذشته به دلیل بحران کرونا بدون برگزاری مرحله پلی‌آف و اعلام قهرمانی سایپا به پایان رسید و در نهایت این تیم برای حضور در جام باشگاه‌های آسیا معرفی شد. تیم‌ها تا آخر مرداد مهلت ثبت‌نام دارند و ۹ مهر نیز قول قرعه‌کشی داده‌اند، اما خبری از زمان شروع لیگ نیست

و همه چیز به کوچ کرونا از کشور بستگی دارد و متعاقباً به ورزشکاران اعلام خواهد شد. هر چند فدراسیون خود را به برگزاری لیگ با وجود ویروس، مصمم نشان می‌دهد. شاید جالب باشد که برای حضور در لیگ برتر والیبالی بانوان، نیازی صرفاً به داشتن مجوز و قهرمانی در لیگ یک نیست؛ بلکه داشتن حامی مالی مشخص که از پس تیم‌داری تیم بانوان بر بیاید، تنها شرط حضور در لیگ است و مشهدی‌ها در صورت داشتن یک حامی می‌توانند امسال بعد از مدت‌ها دوباره لیگ برتر را تجربه کنند؛ ولی متأسفانه تیم لیگ برتری مردان مشهد نیز بدون اسپانسر است. هر سال مشهدی‌ها ۳ نماینده در لیگ یک والیبالی دارند که تکلیف این تیم‌ها و برگزاری لیگ نیز مشخص نیست و نمی‌توانند برای آن برنامه‌ریزی داشته باشند.

کلاف سردرگم فوتسال‌ها دیگر، وضعیت پیچیده‌تری دارد. آن‌ها حتی تکلیف فصل سال ۹۸ را نمی‌دانند و ناتمام باقی مانده است. سازمان لیگ تصمیم به برگزاری پلی‌آف و بازی‌های باقی‌مانده گرفت؛ اما با بحرانی شدن شهرهایی همچون مشهد و اهواز و تهران احتمال دارد این لیگ نیز به سرنویست دیگر لیگ‌ها مبتلا شود. فعلاً سازمان لیگ سکوت کرده است و حتی خبری از اعلام‌آمدگی تیم‌ها برای فصل آینده نیست. در خوش‌بینانه‌ترین حالت باید همچون سال قبل شهر یورماه مسابقات کلید می‌خورد، اما بعید است در زمان کرونا تیم‌ها زیر بار حضور در لیگ بروند.

قرار است برنامه‌ای سی‌روزه بدون تجهیزات و با چربی‌سوزی 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 می‌شود و ۲ روز تکراری نخواهید داشت. در هر سطح آمادگی بدنی که باشید، می‌توانید آن را انجام دهید؛ ولی باید حرکات زنجیره را پشت سرهم بدون استراحت انجام دهید. می‌توانید 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 دهید. نیاز به تکرار حرکت نیست و فقط یک بار زنجیره را با تمام توان و سرعت انجام دهید. یادتان باشد حرکات را هر دوپای راست و چپ خود تکرار کنید.

## قرار است برنامه‌ای سی‌روزه بدون تجهیزات و با چربی‌سوزی بالا را در یک ماه دنبال کنیم.

تمرینات سی‌روزه روز چهارم

1 knee-in extensions  
زمان انجام: ۳۰ ثانیه  
هر بار

2 hold  
زمان انجام: ۳۰ ثانیه  
هر بار

3 knee-in extensions  
زمان انجام: ۳۰ ثانیه  
هر بار

4 up & down pulses  
زمان انجام: ۳۰ ثانیه  
هر بار

5 hold  
زمان انجام: ۳۰ ثانیه  
هر بار

6 up & down pulses  
زمان انجام: ۳۰ ثانیه  
هر بار

7 side leg raises  
زمان انجام: ۹۰ ثانیه  
هر بار

۱ مرتبه تکرار زنجیره روز چهارم