

شهر

۷۳۲
شنبه ۵

SHAHRRARNEWS.IR
۲۶ تیر ۱۳۹۹ | ۲۴ ذی‌القیعده ۱۴۴۱ | 07 20

گزارش روز

بازگشت به مسیر آسیایی
از جاده جنوبی

هفته بیست و پنجم رقابت‌های فوتبال لیگ برتر ایران در حالی عصر امروز آغاز می‌شود که بازی تیم‌های پرسپولیس و فولاد به روز شنبه موکول شد. این هفته به اذعان بیشتر کارشناسان، حیاتی‌ترین زمان برگزاری بازی‌هاست؛ جایی که سپاهان و تراکتور هم در تبریز باید به مصاف هم بروند. دو تیمی که تقریباً از قهرمانی در لیگ امسال ناامیدند و فقط برای کسب سهمیه با هم مسابقه می‌دهند. در دیگر بازی‌های این هفته استقلال‌ها بعد از چند روز پراسترس، عصر فردا و آبادان برابر صنعت‌نفت این شهر قرار خواهند گرفت و شهر خودروی مشهد هم بعد از تغییر و تحولات روی نیمکتش باید در جم به مصاف پارس برود. یکی دیگر از بازی‌های شش امتیازی این هفته هم بین تیم انتهایی جدولی ...

۵۸

زندگی اولین دختر
وزنه‌بردار مستند می‌شود

مستندی از دختر وزنه‌بردار ایرانی که در روزهای بحرانی شیوع ویروس در ایران برای کمک به بیماران لباس پرستاری پوشیده، در حال ساخت است. پوپک بسامی، دختر ورزشکاری است که سال گذشته به‌همراه تیم ملی وزنه‌برداری زنان در مسابقات قهرمانی آسیا در نینگبو چین و در رقابت‌های جهانی تایلند در دسته ۵۵ کیلوگرم به‌عنوان نخستین زن وزنه‌بردار ایرانی روی تخته رفت. او ۷ سال است که به شغل پرستاری مشغول است و در کنار آن به‌صورت حرفه‌ای وزنه‌برداری را از ۳ سال پیش آغاز کرده است. «لیفت‌آپ» داستان زندگی این عضو تیم ملی وزنه‌برداری بانوان ایران را روایت می‌کند که در روزهای کرونایی، علاوه بر مواجهه با چالش‌های تمرین و حفظ آمادگی جسمانی، به‌عنوان پرستار در بیمارستان مشغول خدمت است. در این مستند با مشکلات امروزی ورزشکاران رده قهرمانی کشور در مواجهه با بیماری کووید ۱۹ نیز پرداخته شده است. پوپک بسامی هر روز ۶ ساعت لباس پرستاری‌اش را می‌پوشد تا در سایت درمانی مجموعه ورزشی آزادی به ورزشکاران و افرادی که مشکوک به کرونا هستند، کمک کند. او هم‌زمان قصد دارد با فروکش کردن بحران کرونا و انجام تمرینات سخت‌تر، خود را برای کسب اولین مدال جهانی وزنه‌برداری زنان ایران آماده کند. «لیفت‌آپ» یک اصطلاح در ورزش وزنه‌برداری است که به کشیدن وزنه روی سینه و سپس بالا بردن روی سر اطلاق می‌شود.

توپ و تور

پیام در ابهام!

گزارشی از ادعاهای مالک سبزجامگان

تأکید مدیرکل ورزش بر پرداخت بدهی‌ها و پیام فدراسیون برای پیام

۱۰

فدراسیون دست تیم‌های پول‌دار را بست

با اعمال محدودیت در جذب ملی‌پوشان، لیگ والیبال بانوان جذاب‌تر می‌شود

لیگ برتر بانوان استفاده کند. پس از برگزاری جلسه کارگروه مشورتی بانوان با حضور رئیس فدراسیون والیبال، قرار شد فهرست اسامی بازیکنان ملی‌پوش که دست‌کم ۲ دوره در تیم ملی بانوان حضور داشتند یا در ۲ رده سنی تیم‌های ملی شرکت کردند، اعلام شود. این فهرست ۴۲ نفره، شامل ۴ پشت‌خط زن، ۱۳ دریافت‌کننده، ۱۱ بازیکن سرعتی، ۸ پاسور و ۶ لیبرو است و تیم‌های حاضر در لیگ برتر فقط می‌توانند ۷ بازیکن از این فهرست را به خدمت بگیرند که شامل بازیکنان رده سنی بزرگسال و جوان می‌شود. این اقدام فدراسیون به پویایی و جذابیت مسابقات کمک زیادی خواهد کرد و در این حالت دیگر

شاهد جدول‌های کسلس‌کننده با حضور فقط دوسه مدعی نخواهیم بود. بازیکنان ملی‌پوش و قدرتمند در تیم‌های مختلف پراکنده می‌شوند و باعث می‌شود تیم‌های پایین‌جدولی نیز یک زنگ‌تفریح برای تیم‌های بالای جدول نباشند. قرار است تیم قهرمان لیگ ۱۰۰ میلیون تومان پاداش بگیرد و تیم‌های دوم و سوم به‌ترتیب ۵۰ و ۲۵ میلیون تومان دریافت خواهند کرد. باشگاه‌ها هنوز تا ۳۰ مرداد فرصت دارند تا آمادگی خود را اعلام کنند و تا ۱۰ شهریورماه باید حساب‌های مالی خود با تیم فصل قبل را تسویه کنند و تا ۲۰ شهریورماه نیز باید مبالغ ورودی فصل جدید را واریز کنند تا ۹ مهرماه قرعه‌کشی این رقابت‌ها برگزار شود.

امیرحسین هدایی، افشین نوروزی و آریا امیری در تیم مردان راهی مسابقات جهانی شوند و با توجه به ایجاد تأخیر در اعزام، این شائبه ایجاد شد که ممکن است ترکیب تیم ملی تغییر کند و با توجه به کاهش آمادگی ورزشکاران فدراسیون دوباره اقدام به برگزاری مسابقات انتخابی و انتخاب آماده‌ترین بازیکنان خواهد کرد. اما پیمان حسینی، دبیر فدراسیون، در این باره اظهار کرد: همان نفراتی که در ابتدا انتخاب شدند، به مسابقات جهانی می‌روند؛ چون ما فرایندی برای انتخابی تیم ملی داریم و براساس همان هم نفرات انتخاب شدند. از طرفی فکر نمی‌کنم تا چند ماه آینده امکان برگزاری مسابقات داخلی را داشته باشیم و همان نفرات انتخاب‌شده اعزام می‌شوند.

مehشید اشتري همچنان يکي از مسافران مسابقات قهرمانی جهان است. مسابقات تنیس روی میز تیمی قهرمان جهان اگر ۸ ماه دیگر هم برگزار شود، باز هم فدراسیون تغییری در ترکیب تیم‌های ملی خود ایجاد نمی‌کند و ملی‌پوش مشه‌دی یکی از مسافران کاروان ایران خواهد بود. زمان برگزاری مسابقات تنیس روی میز تیمی قهرمانی جهان ۳ مرتبه به دلیل شیوع ویروس کرونا تغییر کرد و در نهایت نیز قرار شد این رقابت‌ها از سال ۲۰۲۰ به سال ۲۰۲۱ موکول شود و اسفند سال جاری مسابقات برگزار شود. پیش از این قرار بود مهشید اشتري پینگ‌پنگ‌باز جوان مشه‌دی در کنار شیمیا صفايي، ندا شهسواری، پرنیاز حاجیلو و کیمیا رستمی به‌عنوان تیم بانوان و نیز نیما و نوشاد عالیمیان،

با تعویق سه‌باره

مسابقات قهرمانی

«اشتری»

همچنان مسافر

قهرمانی جهان

است

درگذشت سرمربی سابق تیم ملی فوتسال

پروین رضانی، سرمربی سابق تیم ملی فوتسال بانوان ایران و از چهره‌های شناخته ورزش خوزستان، دارفانی را وداع گفت. او متولد سال ۱۳۳۴ در اهواز بود که ۲۴ تیرماه پس از سال‌ها بیماری درگذشت. او به‌مدت ۱۱ سال نیز هدایت تیم ملی فوتسال بانوان را برعهده داشت. مرحوم رضانی، استاد دانشگاه و عضو هیئت علمی سابق دانشگاه شهید چمران اهواز و از پیش‌کسوتان ورزش کشور محسوب می‌شد.

جدایی ۳ هندبال‌بست از استادسازه

سه بازیکن تیم هندبال استادسازه در فصل گذشته، از این تیم مشه‌دی جدا شده و راهی تیم سپاهان شدند. درحالی‌که استادسازه همچون فصل گذشته برای کسب قهرمانی لیگ برتر خیر برداشته و شافعیان می‌خواهد دوباره کاپ قهرمانی را به مشهد بیاورد، اخبار نقل و انتقالات به این تیم نیز رسیده و دستخوش تغییراتی خواهد شد. تابه‌اینجای کار انانز قاسمی، فاطمه خلیلی و نوره عباسی، بازیکنان قعی تیم استادسازه مشهد، به سپاهان اصفهان پیوستند.

شانس اندک قایق‌رانان ایرانی

با شیوع ویروس در سراسر کشور، شانس قایق‌رانان دختر ایرانی برای کسب سهمیه هر روز کمتر می‌شود. کتایون اشرف، نایبرئیس فدراسیون قایق‌رانی، می‌گوید نمی‌توانند قایق‌رانان را به‌صورت گروهی به اردو فرابخوانند؛ زیرا هر کدام در استان‌های مختلف هستند و شرایط اجازه برپایی اردو را نمی‌دهد. از سوی دیگر حریفان تیم ملی ایران مانند تایلند و چین تاییه با بحران کمتری در کشور خود روبه‌رو هستند و به تمرین می‌پردازند. قرار بود ۸ قایق‌ران ایرانی که از آمادگی بالایی برخوردار بودند، در ۳ مسابقه گزینشی المپیک آب‌های آرام و آب‌های خروشان و روئینگ شرکت کنند که این رقابت‌ها به تعویق افتاد.

خیابان بانوان



قرار است برنامه‌ای سی‌روزه بدون تجهیزات و با چربی‌سوزی بالا را در یک ماه دنبال کنیم. تمرینات به‌نوعی 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 تمام ۷ حرکت در زنجیره را پشت‌سرهم بدون استراحت انجام دهید. در هر جلسه تمرینی ۷ مرتبه این زنجیره را تکرار کنید. همه‌چیز 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. ۲ 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. تمرینات امروز را باید در ۲۱ دقیقه به پایان برسانید و هفت حرکت را هفت بار تکرار کنید. از تاایمر تلفن همراه خود می‌توانید برای انجام تمرینات استفاده کنید.

تمرینات سی‌روزه - روز ششم

ورزش در خانه