

۶ نفر + اجازه جذب خارجی‌ها!

با اعلام رسول پناه، سرپرست باشگاه پرسپولیس، یحیی گل محمدی، سر مربی این تیم، برای فصل جدید بازی‌ها ۷ بازیکن می‌خواهد و این بازیکنان را برای باشگاه فهرست کرده است. این بازیکنان چه کسانی هستند؟ با گل‌هایی که رادو در بازی‌های اخیر پرسپولیس خورده، یحیی گل محمدی به این نتیجه رسیده بهتر است رادو یک رقیب جدی داشته باشد. در حالی که پیش‌تر عنوان شده بود پرسپولیس به جای علیرضا بیرانوند، گلر دوم در اختیار خواهد گرفت، حالا یحیی به دنبال یک دروازه‌بان شش‌دانگ برای تیمش است. یحیی شخصا به حضور یک گلر خارجی خوب در ترکیب تیمش تأکید دارد و حمید مطهری، دستیار اول یحیی، به دنبال جذب حامد لک است؛ دروازه‌بانی که در تیم‌های چون صبا قم و نساجی شاگردش بوده است. صحبت از حضور علیرضا حقیقی هم در پرسپولیس مطرح بود، اما واقعیت این است که...

عکس: محسن یحیوند/تهران



نصف جهان آخرین ایستگاه در راه آسیا

شهر خود را امروز برای از دست نرفتن سهمیه آسیایی به مصاف سپاهان می‌رود

۰۹

محرومیت سنگین خواهران منصوریان

کمیته انضباطی فدراسیون ووشو، شهربانو منصوریان را ۲۰ ماه و سه‌هفته محروم از تمامی فعالیت‌های ورزشی محروم کرد. بعد از اختلافات اخیر بین خواهران منصوریان و فدراسیون ووشو و تشکیل کمیته انضباطی برای شهربانو و سه‌هفته محروم شدن، فدراسیون ووشو این موضوع...

۰۸

جنگ سهمیه و سقوط اوج می‌گیرد

رقابت شانه‌به‌شانه تیم‌های بالاپایین جدول در هفته بیست و نهم لیگ برتر فوتبال

۰۸



رؤیای گوار دیولا

پپ می‌خواهد امشب با حذف لیون سیتی را برای اولین بار به فینال ارو و بایبرد

۰۸

«مهاجر»

به بقا امیدوار شد

۱۵

مذاکره استقلال

با کریمی برای تمدید

۰۸

تاکید محمد قاضی بر تمرکز روی

۲ بازی باقی مانده شهر خودرو

حیف است

آسیابی نشویم

مهاجم تیم فوتبال شهر خودرو

در استانه نبرد حساس و

نشش امتیازی تیمش مقابل

سپاهان گفت: باید بگویم ما به

وضعیت سپاهان فکر نمی‌کنیم

و اگر این اتفاقات (استغفار)

امیر قلعه‌نویی) نیفتاده بود،

به خاطر خواسته‌ای که داریم...



حاشیه علیه داور بی حاشیه!

صرفاً تا صد شایعه عجیبی که در فضای مجازی درباره محسن ترکی مطرح شد

۱۵

نیمی از جام قهرمانی در اختیار دختران مسی

رفسنجان بازی رفت فینال فوتسال بانوان را در زمین تهران پیروز شد

مژده رنگبان
m.rangban@sharrannews.ir

گزارش روز

بازی رفت فینال لیگ برتر فوتسال بانوان در حالی روز جمعه در تهران برگزار شد که تیم مهمان، برنده دیدار بود. مرحله فینال فوتسال بانوان با ۵ ماه تأخیر بالاخره از راه رسید و ۲ تیم فینالیست یعنی مس رفسنجان و سپاهان به این مرحله راه پیدا کردند. مسی با شکست هیبت فوتبال خراسان فینالیست شدند و سپاهان با گذشتن از ملی حفاری اهواز، قرار شد دیدار رفت در تهران برگزار شود و دیدار برگشت در زمین رفسنجان. به همین خاطر سالان گذر تهران ۲۴ ساعت قبل بگیرد و با توجه به وضعیت، آن را اعلام کند.

لیگ والیبال بانوان متمرکز نمی‌شود

داورزنی موافق برگزاری متمرکز لیگ والیبال بانوان نیست. در حالی که برخی تیم‌های شرکت‌کننده در فصل جدید لیگ برتر والیبال بانوان خواستار متمرکز برگزار شدن لیگ هستند تا خطر ابتلای بازیکنان به ویروس در اثر رفت‌وآمدها کاهش یابد، اما داورزنی، رئیس فدراسیون، با این موضوع مخالفت کرده است. مریم هاشمی، سر مربی والیبال زنان سپاهان، می‌گوید: از نظر رئیس فدراسیون، لیگ برتر یعنی مسابقات رفت و برگشت و موافق برگزاری آن به صورت متمرکز نیست. البته باید در مراسم قرعه‌کشی لیگ والیبال زنان در پنج‌مهر ماه این موضوع نظر سنجی شود یا اگر شرایط کرونا شدید شد، فدراسیون تصمیمی بگیرد و با توجه به وضعیت، آن را اعلام کند.

موافقت با اعزام دختران به جام جهانی کوچک

فدراسیون فوتبال با اعزام تیم ملی فوتسال بانوان به جام جهانی کوچک برزیل موافق است؛ بنابراین این شهنواز پاری، شاگردانش را از ۲۱ شهریور به اردو فرامی‌خواند. در حالی که در آذرماه این رقابت‌ها به میزبانی برزیلی‌ها برگزار خواهد شد، پاری سر مربی تیم ملی بانوان، با اعلام این خبر می‌گوید: برزیل به دلیل کرونا در وضعیت خوبی به سر نمی‌برد و احتمال دارد بازی‌ها به تعویق بیفتد. ما نامه دعوت به جام جهانی کوچک را از برزیل دریافت کردیم و قرار است ۱۲ کشور مطرح دنیا در این مسابقات شرکت کنند.

احتمال برگزاری دیدار رده‌بندی لیگ برتر فوتسال ضعیف‌تر شد

حریف مهدی‌ها هم مخالف رده‌بندی است

در حالی که گفته شده ۳۰ مرداد دیدار رده‌بندی لیگ فوتسال پیش از بازی فینال در رفسنجان برگزار می‌شود و ۲ تیم هیبت فوتبال خراسان رضوی و ملی حفاری اهواز اما ۲ تیم همچنان موافق حضور در این بازی نیستند. پس از اینکه مهدی‌ها بازیکنان غیربومی خود را راهی شهرشان کردند و دیگر تمرینی وجود ندارد، سر مربی حفاری نیز می‌گوید در این شرایط موافق حضور تیمش در این دیدار نیست. مینا بارانی در این باره می‌گوید: قطعاً در چنین شرایطی موافق برگزاری بازی رده‌بندی نیستیم. هفته گذشته هم پس از بازی، نصیری، مسئول برگزاری بازی‌های لیگ، عنوان کرد هم ما و هم تیم مشهد به صورت کتبی به سازمان لیگ نامه بزنیم و مخالفت خودمان را اعلام کنیم. در همین راستا فکر می‌کنم تیم مشهد حتی بازیکنان غیربومی خود را نیز مرخص کرده است، بنابراین بعید می‌دانم بازی رده‌بندی برگزار شود و هر ۲ تیم عنوان سومی مشترک را کسب خواهیم کرد. سر مربی ملی حفاری درباره کسب عنوان سومی در سوپرلیگ هم تصریح می‌کند: حق ما سومی در لیگ نبود. از روز اول برای قهرمانی آمدیم و اگر اتفاقات اخیر رخ نمی‌داد، قطعاً یک پای فینال، تیم ما بود. همه تیم زحمت کشیدند که جا دارد از تک‌تک بازیکنان و سایر دوستان که کمک کردند و حامی ما بودند، تشکر کنم. امسال پویاترین لیگ فوتسال را داشتیم. همه تیم‌ها خوب بازی می‌کردند، حتی تیم‌هایی که در رده‌های پایین جدول بودند، چنان با انگیزه ظاهر می‌شدند که واقعا حساسیت و جذابیت دیدارها را دوچندان می‌کرد. اما متأسفانه کرونا ویروس باعث شد با یک تعطیلات اجباری روبه‌رو شویم که در نهایت هم به این صورت لیگ تمام شد.



تیم هندبال استادسازه مشهد، قهرمان فصل گذشته لیگ، در جمع تیم‌هایی قرار دارد که برای فصل جدید زودتر دست به کار شده و با بستن ترکیب جدید خود، آماده لیگ برتر می‌شود؛ اما سر مربی این تیم با توجه به شرایط ویژه امسال، از فدراسیون می‌خواهد تا شروع لیگ را کمی به تعویق بیندازد. البته آن‌ها هنوز به دلیل وضعیت فرم مشهد نتوانسته‌اند تمرینات تیمی خود را آغاز کنند. نشمین شافعیان در این باره گفت: به نظر من اگر لیگ با یکی دو ماه تأخیر برگزار شود، بهتر است؛ چون هم‌راه اوج شیوع آنفلوآنزا است و امسال هم کرونا به آن اضافه می‌شود. او که هدایت تیم مشهد را برای دومین سال در اختیار دارد، تصریح کرد: بازیکنان تیم را در اختیار گرفته‌ایم و تیم بسته شده است. مسابقات هم قرار است از چهارم مهرماه استارت بخورد؛ اما اردوهای تیم را هنوز شروع نکرده‌ایم و قرار است بعد از جلسه قرعه‌کشی درمورد آغاز تمرینات تصمیم بگیریم. او ادامه می‌دهد:

قرار است ۵ شهریور در فدراسیون جلسه‌ای با حضور نماینده باشگاه‌ها برگزار شود و در این جلسه درباره آغاز لیگ و تعداد تیم‌ها و نحوه مسابقات، تصمیماتی گرفته و قرعه‌کشی مسابقات انجام شود. اگر تا آن موقع ستاد مقابله با کرونا در ورزش، مجوز آغاز لیگ را بدهد، فدراسیون به تیم‌ها اعلام می‌کند و آن موقع تمریناتمان شروع خواهد شد. شافعیان خاطر نشان کرد: تاجایی که می‌دانم، برای لیگ امسال هم ۸ تیم حضور خواهند داشت؛ اما زمانی حضور تیم‌ها در لیگ قطعی می‌شود که قرعه‌کشی انجام شود. قرار است در جلسه قرعه‌کشی درمورد نحوه برگزاری مسابقات نیز تصمیم‌گیری شود. هرچند در نهایت فدراسیون تصمیم می‌گیرد، اما به نظر من اگر لیگ با یک یا دو ماه تأخیر برگزار شود، بهتر است؛ چون مهرماه اوج شیوع آنفلوآنزا است و امسال هم کرونا به آن اضافه می‌شود.

سر مربی تیم استادسازه مشهد از فدراسیون خواستار شد لیگ هندبال با یکی دو ماه تأخیر برگزار شود

قرار است برنامه‌های 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 نخواهد داشت. در هر سطح آمادگی بدنی که باشد، می‌توانید 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 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. با این برنامه می‌توانید سبک‌تر شوید و قوی‌تر شوید. آمادگی جسمانی خود را نیز بالا ببرید. از تایمر تلفن همراه خود می‌توانید برای انجام تمرینات استفاده کنید.



تمرینات سه روزی با تقاسیم انجام



بدون تکرار زنجیره روز بیستم هفتم