

شهر آورد، تنور فوتبال ایران را داغ می‌کند

اسطوره سرخ‌ها روز گذشته درباره آخرین وضعیت پرسپولیس صحبت کرد. علی پروین که تلاش زیادی برای ثبت امور پیش‌کسوتان این باشگاه انجام می‌دهد و به همین بهانه چند دیدار هم با وزیر ورزش داشته است، درباره چهارمین قهرمانی پیاپی سرخ‌ها گفت: تیمی که من می‌بینم، واقعا قدرتمند است؛ زیرا توانسته است چند هفته قبل از پایان مسابقات، قهرمان لیگ شود. این موضوع بعدها مشخص می‌شود که پرسپولیس چقدر قوی بوده و چه کارهایی انجام داده است. شاید الان بگویند چون پرسپولیس قهرمان شده، در دوسه بازی گذشته بی‌انگیزه بود؛ ولی من اعتقاد دارم این تیم همیشه «پرسپولیس» است و فقط باید برای کسب پیروزی در هر میدان و هر تورنمنتی به زمین برود. من این موضوع را قبلاً هم گفتام و خدااشکر که گل‌محمدی آن‌قدر عاقل و منطقی است که می‌داند...

◀ ۰۸

بین‌المللی‌ها فینال رفسنجان را سوت می‌زنند

اسامی داوران قضاوت‌کننده دیدار دور برگشت فینال لیگ برتر فوتسال بانوان فصل مسابقاتی ۹۹-۹۸ اعلام شد. دیدار برگشت فینال لیگ برتر فوتسال دختران پنجشنبه ۳۰ مردادماه در سالن پیام‌نور رفسنجان بین ۲ تیم مس و سایپا برگزار می‌شود. درحالی‌که در دیدار برگشت نیمه‌نهایی تیم‌ها به‌ویژه هیئت‌فوتبال خراسان رضوی از قضاوت داوران کم‌تجربه نازایی بودند، سازمان برای دیدار نهایی فینال بهترین داورانی را که در اختیار داشته، انتخاب کرده است. بداین ترتیب گلاره ناظمی و زری فتحی، ۲ داور بین‌المللی فوتسال، قضاوت این دیدار را برعهده خواهند داشت.

قول فدراسیون برای رسیدگی به قرارداد لیگ بانوان

پس از اعتراض دختران دوچرخه‌سوار در لیگ برتر نسبت به رقم‌های بسیار پایین از سوی باشگاه‌ها، دبیر فدراسیون دوچرخه‌سواری اعلام کرد برای سال آ آینده چهارچوبی را برای قراردادهای لیگ بانوان تعیین می‌کنیم و به ر کاب‌زان کمک خواهیم کرد. محسن سلگی می‌گوید: علاوه بر این از باشگاه‌ها نیز می‌خواهیم در بخش بانوان هم تیم‌داری کنند. ما کمک می‌کنیم، چون بانوان در چند سال اخیر ثابت کردند که می‌توانند نتیجه بگیرند. با توجه به مشکلات مالی ر کاب‌زان با برگزار نشدن مسابقات لیگ، تنها هدف ما این است که دست کم ۲ مرحله لیگ را برگزار کنیم تا ر کاب‌زان به قراردادهایشان برسند.

همچنان چراغ کشتی و آتیش خاموش است

با وجود فعالیت و شروع تمرینات در برخی رشته‌های ورزشی، دختران کشتی‌گیر و آتیش‌کار همچنان در قرنطینه به سر می‌برند. فاطمه درخشانی، نایب‌رئیس زنان فدراسیون کشتی، دراین‌باره می‌گوید: تاکنون برنامه‌ای ازسوی اتحادیه جهانی درمورد پیکارهای کشتی آتیش قهرمانی آسیایی و جهان ارائه‌نشده تا بتوانیم برنامه‌ریزی لازم را داشته باشیم. قرار بود برنامه‌های خود را در کشتی زنان از مردادماه آغاز کنیم، اما متأسفانه هنوز دستورالعملی ازسوی وزارت ورزش و جوانان به فدراسیون کشتی اعلام نشده است.



کومان به نیوکمپ برمی‌گردد

نیمکت تیم بارسلونا دوباره به یک مربی هلندی می‌رسد

◀ ۰۸



عکس: مصطفی‌خنده‌امروز

ماجرای جنگ خاموش

حاشیه‌سازی مرد اول زمین و مرد اول نیمکت شهرخودرو، چگونه ۲۴ ساعت حاشیه‌ساز را برای این باشگاه رقم زد؟

◀ ۱۰

نهمین طلا بر گردن «چهکندی»

کاپ قهرمانی لیگ برتر فوتبال بانوان به شهرداری بم اهدا شد

مژده رنگیان
m.rangian@shahraranews.ir

کاپ قهرمانی لیگ برتر فوتبال زنان، بعد از ماه‌ها تعویق، بالاخره به دست صاحبان آن یعنی بازیکنان، سرمربی و اعضای تیم شهرداری بم رسید که البته در این جشن مشه‌دی‌ها نیز یک نماینده داشتند. این‌روزها حال‌وهوای دختران فوتبالیست و فوتسالیست بم از دیگر استان‌ها بهتر است و تیم‌های این استان توانسته‌اند عناوین برترین‌ها را تا به‌اینجا به خود اختصاص دهند. حضور تیم مس رفسنجان در فینال لیگ برتر فوتسال و برگزاری دیدار حساس پایانی در روزهای آینده یکی از اتفاقات مهم برای کرمانی‌هاست که آن‌ها را می‌تواند به کاپ قهرمانی این فصل از فوتسال برساند؛ اما اتفاق مهم دیگر، قهرمانی دیگر تیم این استان در فوتبال زنان بود، جایی که شهرداری بم بازم قهرمان شد و روز یکشنبه کاپ قهرمانی لیگ فوتبال نیز به دست بازیکنان این تیم رسید. بعد از گذشت حدود یک ماه از اعلام قهرمانی بمی‌ها، باشگاه شهرداری بم و فدراسیون فوتبال تصمیم به برگزاری جشن قهرمانی گرفتند؛ جشنی با حضور میهمانان کم‌تعداد و البته با ماسک. برخی مدیران فدراسیون فوتبال و اعضای هیئت فوتبال کرمان در این جشن حضور داشتند. خبری از بغل کردن و دست‌دادن در جشن قهرمانی



حسرت بزرگ خانم گل فوتسال ایران

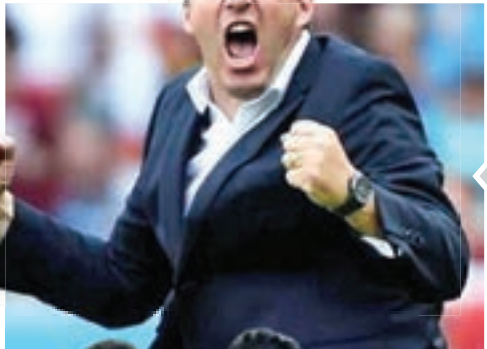
فرصت کمک به تیم مشهد را از دست دادم

بیشترشدن قدرت پاهایم تمرین کردم تا توان بازی در پلی‌آف را داشته باشم؛ اما با برگشتن به مشهد و انجام ام‌آ.آی متوجه درگیرشدن روابط زانو شدم که یکی از نگرانی‌های من همین موضوع بود و به‌لحاظ روحی خیلی به من فشار وارد شد. ۷ ماه از بازی‌ها دور بودم و حدود ۴ ماه در روزهای کرونا حتی تمرین دویدن هم نداشتم. برای بازی با مس رفسنجان فقط ۲ جلسه همراه تیم با فشار کم تمرین دویدن و گروهی داشتم که به‌همین‌دلیل در بازی زیاد خوب کار نکردم. چیزی که در آسیب‌دیدگی‌هایم هیچ‌وقت نداشتم، ترس بود؛ اما بعد از اینکه مدتی دور بودم، برای این آسیب خیلی ترسیدم، ولی خدااشکر بعد از ۴ ماه‌می‌توانم

کاج ۱۶۶ میلیاردی
تومانی تاج

کمیته انضباطی فیفا جریمه مالی ایران
در پرونده ویلموتس را تعیین کرد

۰۸



اخراجی‌های استقلال
بخشیده شدند!

۰۸

صیادمنش به اوکراین می‌رود

۰۹

رانیری به دنبال مجید حسینی

۰۹

کارمند سازمان لیگ فوتبال
دستگیر شد

۰۸

لیگ دسته یک فوتبال کشور
بابتی «ملوان» میتافیان
و یابان خوش
برای «هوادار» عنایتی
تمام شد

به خیر
گذشت...

۱۰



ورزش در خانه

تمرینات سی‌روزه تناسب‌اندام - روز بیست‌ونیم

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 حرکات زنجیره را پشت‌سرهم بدون استراحت انجام دهید. همه‌چیز به زمان بستگی دارد و شما با افزایش یا کاهش سرعت خود می‌توانید سختی تمرین را کم یا زیاد کنید. ۲ روز متوالی ۲۱ دقیقه زمان دارید تا حرکات را انجام دهید، اما برای ۲ روز بعد فقط ۹ دقیقه زمان دارید. از تایمر تلفن همراه خود می‌توانید برای انجام تمرینات استفاده کنید. در روز دوم ابتدا حرکت شماره یک را ۳۰ ثانیه انجام دهید، سپس ۱۰ ثانیه حرکت دوم. دوباره ۳۰ ثانیه حرکت اول و سپس ۱۰ ثانیه حرکت دوم و یک بار دیگر این مسیر را تکرار کنید. پس از آن به مدت یک دقیقه حرکت شماره ۳ را انجام دهید. ۷ مرتبه زنجیره تکرار شود.

1

squats
زمان انجام: ۳۰ ثانیه

2

calf raises
زمان انجام: ۶۰ ثانیه

3

pauiches
زمان انجام: ۶۰ ثانیه

۷ مرتبه تکرار زنجیره روز سی‌ام

با تشیدن این خبر خوش حالی خود را به تمرینات پشت‌بامی خود برد. او که در روزهای قرنطینه و تعطیلی سالن‌ها روی پشت‌بام یا فضای باز تمرین می‌کرد، با پیراهن شهرداری بم برای قهرمانی تیمش جشن قهرمانی تک‌نفره‌ای گرفت. «بعد از کلی سختی و قرنطینه بالاخره خبر خوب به گوشمان رسید و برای هفتمین بار قهرمان لیگ شدیم. خوش‌حالم مسئولان زحمتان ما را نادیده نگرفتند و ای کاش حال‌وهوای این قهرمانی هم مثل فصل پیش بود.»

● مهندس مشهدی در ترکیب بمی‌ها این بازیکن مشه‌دی امسال در جدول بازیکنان با بیشترین پاس گل نیز رقابت داشت و نقش پررنگی در گل‌های زده تیمش ایفا کرد. در این جدول او با ۱۹ پاس گل و ۳ گل زده در رده سوم‌بهترین پاس‌گل‌دهندگان جای گرفت. سمانه چهکندی، ملی‌پوش مشه‌دی فوتبال، یکی از بازیکنان قدیمی تیم شهرداری بم است که تا به‌حال ۶ قهرمانی را با پیراهن تیم شهرداری بم تجربه کرده است؛ البته یک نایب‌قهرمانی و یک سومی نیز با همین تیم در لیگ برتر کسب کرده است که در این سال‌ها او را به بازیکن باارزش لیگ تبدیل کرد. او در سال‌های قبل یک قهرمانی با بال‌گستر ساری و قهرمانی با شن‌سا سه‌ساره را نیز در لیگ برتر فوتبال تجربه کرده بود و حالا با قهرمانی بسم در این فصل، این بازیکن مشه‌دی نهمین مدال طلایی‌رنگ لیگ را به‌گنجینه مدال‌های خود اضافه کرد.

دادم. او درباره تجربه حضورش در تیم مشهد اظهار کرد: جدا از آسیب‌دیدگی شدیدی، سال خوبی را گذراندم؛ چرا که با یک تیم حرفه‌ای و افرادی که برای ورزش بانوان اهمیت قائل بودند، کار کردم. اگر کرونا وقفه ایجاد نمی‌کرد با این نتیجه از لیگ کنار نمی‌رفتم؛ چون بعد از چند ماه‌ه که به تمرین برگشتیم، چند نفر از بازیکنان و کادر تیم دچار این ویروس شدند و متأسفانه یک ماه آخر بدون تمرین گروهی منسجم و با استرس زیادی وارد مسابقات شدیم و کرونا به‌نظم ضربه‌بدی به تیم ما وارد کرد. من مانند سال قبل که در تیم نامی‌نو بیشترین گل و بیشترین آمار پاس گل را داشتم، سعی کردم امسال برای تیم فوتسال هیئت خراسان رضوی گل‌زنی و گل‌سازی کنم و همان اتفاق تکرار شد که البته این سبک بازی من است؛ خدااشکر می‌توانم به‌واسطه آن به تیمم کمک کنم و موضوعی نیست که به آن فکر کنم.