

شهرار

۷۶۱
شنبه ۵
SHAHRARANNEWS.IR
۳۰ مرداد ۱۳۹۹ | ۳۰ ذی الحجه ۱۴۴۱ | 20 08 20

گزارش روز

صید بزرگ سایپا و خواب قهرمان!

فصل نقل و انتقالات لیگ برتر والیبال در حالی به پایان رسید که قهرمان فصل گذشته عملکرد کم‌رمقی داشت، اما نارنجی‌های تهران موفق شدند یک بازیکن تأثیرگذار را به خدمت بگیرند. به گزارش مهر، رقابت‌های لیگ برتر والیبال از ۱۹ شهریورماه آغاز خواهد شد. سایپا، شهرداری ورامین، سپاهان، شهرداری گنبد، شهرداری ارومیه، آذربایتری ارومیه، شهداب یزد، پیکان تهران، هراز آمل، هورسان رامسر، راه‌یاب‌ممل مریوان، خاتم اردکان، شهرداری قزوین و فولاد سیرجان، ۱۴ تیم حاضر در این رقابت‌ها هستند که در ۲ گروه سیدبندی شدند. تیم والیبال شهرداری ورامین، قهرمان فصل ۹۷ مسابقات، عملکرد قابل‌قبولی در نقل و انتقالات نداشت و تیم‌های سایپا، سپاهان، شهداب یزد و شهرداری ارومیه، موفق‌ترین تیم‌ها در جذب بازیکنان بودند. پس از تغییراتی که در سطح مدیران رده‌بالای باشگاه نارنجی پوشان...

۵۸ <

نقشه‌های کومان

برای بازسازی بارسا

سر مربی جدید آبی‌وآلاری‌ها به دنبال تغییرات اساسی در ساختار کاتالان‌هاست

رونالد کومان که در دوران فوتبالش به «تن تن» معروف بود، دیروز به عنوان سرمربی جدید بارسلونا منصوب شد و از حالا مشخص است.



۵۸ <

به شاهین گل بزنم خوش حالی نمی‌کنم

قائدی: تغییر روش داده‌ام؛ می‌خواهم آقای پاس گل شوم

مهدی قائدی این روزها یکی از بازیکنان تأثیرگذار استقلال است؛ با اینکه هفته‌هاست گل نمی‌زند. این به خاطر موقعیت گل‌هایی است که خلق می‌کند. اگر در هفته آخر لیگ برتر او یک پاس گل دیگر بدهد، می‌تواند آقای پاس گل شود. مهدی قائدی در این رابطه که دیگر شانس...

۵۸ <

جنگ سهمیه و بقا در ایستگاه آخر

هفته آخر لیگ برتر در حالی برگزار می‌شود که این بازی‌ها در سرفوت ۱۰ تیم تأثیرگذار است

۵۸ <



خاطر‌سازی در بولوار خاطر‌ها!

دربار عکس ماندگار ابو مسلمی‌ها در ملک آباد مشهد

۱۰ <

سلطانی‌فر:

حکم فیفا نا عادلانه است

۵۹ <

قدوس در آستانه

پیوستن به برنتفورد

۵۹ <

واکنش رئیس هیئت کشتی استان به حضور نداشتن تیمی از مشهد در لیگ برتر

استانداری

به قولش

عمل نکرده

است!

۱۰ <

اعتراض بسکتبالیست ملی پوش به نحوه انتخاب برترین‌های لیگ

هر طور حساب می‌کنم، من اول هستم!

سعیده علی، بسکتبالیست تیم گروه بهمن، بعد از مراسم اختتامیه لیگ برتر بسکتبال بانوان که با وجود امتیاز بالا نتوانسته بود عنوان ارزشمندترین بازیکن لیگ را کسب کند، از انتخاب برترین‌ها و برخی تصمیمات مسئولان گلایه کرد. او می‌گوید: ارزشمندترین بازیکن باید از تیم قهرمان انتخاب شود. تیمی با ۱۶ پیروزی و بدون شکست و با وجود پنج شش بازیکن تیم ملی و ستاره قهرمان می‌شود. زمانی تیمی ستاره ندارد و قهرمان می‌شود و ارزشمندترین بازیکن را از تیم دیگری انتخاب می‌کنند؛ اما اعتراض ما به این است که چطور ممکن است در تیمی که این قدر فوق‌العاده بوده که ۱۶ پیروزی داشته و حتی یک شکست هم نداشته است و همیشه در برترین‌های هفته هم بهترین‌ها در تیم ما بوده‌اند، یعنی یک ستاره در این تیم نبود که از تیم سوم، ارزشمندترین بازیکن را انتخاب کنند؟ من که چنین چیزی را نمی‌پذیرم و سلیقه‌ای بوده و اصلاً قابل قبول هم نیست و فکر می‌کنم اصلاً درست نبوده است.

او ادامه می‌دهد: در مجموع کل آمار پاس گل، من اول هستم. در میانگین هر بازی هم با اختلاف اول هستم. در تعداد بازی هم باز من اول هستم. براساس پروتکل‌های جهانی میانگین امتیازات بازیکنان در هر بازی مهم است و حتی اگر این موضوع را در نظر نگیریم، باز هم در مجموع من اول هستم. اصلاً هر طور حساب می‌کنم، من اول هستم؛ بنابراین قطعاً مطمئن باشم که حق من می‌گذرد و دفاع می‌کنم و به همه ثابت می‌کنم که این جور نیست. بهترین ریباندر و پاس گل را از روی آمار انتخاب می‌کنند که آمار هم می‌گوید میانگین هر بازی و اصلاً با در نظر گرفتن تعداد بازی‌ها من امتیازات بیشتری را کسب کرده‌ام. مطمئن باشم که من از حق من می‌گذرم و حتماً با دلیل و مدرک نشان می‌دهم که این طور نبوده است.

فینال بزرگ از راه رسید

امروز قهرمان لیگ جنجالی فوتسال بانوان مشخص می‌شود

اتفاقات بازی باشیم، سایپا اولین سال حضور خود در لیگ برتر فوتسال را تجربه می‌کند و البته این اولین تجربه نیلوفر اردلان در قامت سرمربی نیز محسوب می‌شود. میزبان حساس‌ترین دیدار لیگ برتر فوتسال بانوان هستند. بالاخره پس از ماه‌ها انتظار، فینال بزرگی که خیلی‌ها منتظر آن بودند، از راه رسید و قرار است اساس اعلام فدراسیون پزشکی ورزشی معادل ۳۳۷ هزار و ۴۹۱ نفر بود که از این بین ۸۵ تا ۸۷ درصد مربوط به بانوان با جمعیت ۲۰۶ هزار و ۱۰۱ نفر و مابقی مربوط به آقایان با جمعیت ۲۰ هزار و ۶۹۰ نفر است.



مژده رنگیان
m.rangian@shahraranews.ir

امروز پنجشنبه ۳۰ مردادماه کرمانی‌ها میزبان حساس‌ترین دیدار لیگ برتر فوتسال بانوان هستند.

بالاخره پس از ماه‌ها انتظار، فینال بزرگی که خیلی‌ها منتظر آن بودند، از راه رسید و قرار است اساس اعلام فدراسیون پزشکی ورزشی معادل ۳۳۷ هزار و ۴۹۱ نفر بود که از این بین ۸۵ تا ۸۷ درصد مربوط به بانوان با جمعیت ۲۰۶ هزار و ۱۰۱ نفر و مابقی مربوط به آقایان با جمعیت ۲۰ هزار و ۶۹۰ نفر است.

● دوئل اردلان و رضایی

شاگردان اردلان با پیراهن سفید نارنجی سایپا بازی رفت را ۲ بر ۰ در خانه خود واگذار کرده‌اند و در مسابقه برگشت کار سخت‌تری دارند، چون علاوه بر جبران ۲ گل خورده، باید گل‌زنی کنند؛ یعنی آن‌ها برای رسیدن به جام دست‌کم به ۳ گل نیاز دارند و این درحالی است که مسی‌ها در زمین خود به گل نرسیده باشند. همین موضوع از یک بازی پرپر خورد و پر گل خبر می‌دهد. سایپا پیش‌ازاین در نیمه‌نهایی مقابل ملی حفاری آن‌هم در اهواز به پیروزی رسید و غیرمنتظره ظاهر شد و کمتر کسی پیش‌بینی می‌کرد تهرانی‌ها بتوانند چنین کامبکی داشته باشند؛ به همین خاطر نمی‌توان از حالا آن‌ها را بازنده فینال دانست و با این شرایط باید منتظر

دیدار ساعت ۱۱ امروز زده می‌شود و صد حیف که علاقه‌مندان حتی به صورت زنده نمی‌توانند این دیدار را از خانه‌های خود دنبال کنند. ● شباهت‌هایی با فینال فصل گذشته فینال این فصل بی‌شباهت به فصل گذشته نیست. یک تیم فینالیست به همراه داور و کمک‌داور اصلی میدان در فصل قبل هم حضور داشتند. اسفندماه سال ۹۷ فینال فصل گذشته لیگ برتر فوتسال دختران در اصفهان برگزار شد. قضاوت این دیدار هم برعهده گلاره ناظمی و زری فتاحی، ۲ داور بین‌المللی بانوان بود. مس رفسنجان در آن فصل هم با هدایت عاطفه رضایی یک پای فینال بود و برابر نامی نو ۲ بار صفا آراسی کرد. دور رفت فینال در زمین رفسنجان یک‌بریک به پایان رسیده بود و مسی‌ها کار سختی در زمین حریف داشتند. نامی‌نو که در آن فصل از بازیکنانی طلایی همچون شیربینگی، فرزانه توسلی و فاطمه شریف بهره‌مند

بود و هدایت تیم را شهناز یاری، سرمربی فعلی تیم ملی بزرگسالان، برعهده داشت، خود را مدعی اصلی قهرمانی می‌دانست و این تیم یک‌صدا فقط خواهان جام طلایی رنگ قهرمانی بود. بالاخره دیدار حساس برگزار شد، ولی مس در بازی آخر نتوانست حتی یک گل به حریف خود بزند و در نهایت ۴ بر ۰ آن‌هم با هت‌تریک سارا شیربینگی، ملی حفاری، دیگر مدعی قهرمانی امسال، نیز در همان روز در دیدار رده‌بندی برابر دختران کویر مس کرمان بازی کرد که این دیدار را ۲ بر ۰ پیروز شد و عنوان سومی را همچون امسال کسب کرد. ● اعلام سومی مشترک حفاری و هیئت خراسان دیدار رده‌بندی لیگ برتر فوتسال بانوان بین تیم‌های هیئت فوتبال خراسان رضوی و شرکت ملی حفاری ایران که قرار بود به صورت تک‌بازی سیمای مرداد در کرمان برگزار شود، با تصمیم سازمان لیگ فوتسال لغو شد. در دسرهای انجام تست کرونا برای تیم‌های مسابقه رده‌بندی در شرایط فعلی و سفر به کرمان باعث شد تا این رقابت برگزار نشود. در این باره هر تیم مشعدی و اهوازی، نامه‌های کتبی خود مبنی بر حضور نیافتن در دیدار رده‌بندی و موافقت با سومی مشترک را به فدراسیون ارسال کردند. شیرین نصیری، مسئول کمیته مسابقات فوتسال بانوان، می‌گوید: با تصمیم جدید قرار شد مسابقه رده‌بندی برگزار نشود و تیم‌های هیئت فوتبال خراسان رضوی و شرکت ملی حفاری اهواز به طور مشترک عنوان سوم پانزدهمین دوره لیگ برتر فوتسال بانوان را در اختیار بگیرند. این نخستین بار است که تیمی از مشهد بر روی سکوی سومی رقابت‌های لیگ برتر قرار می‌گیرد.

در این ستون تمرینات روزانه ورزشی معرفی می‌کنیم تا براساس وضعیت جسمانی و اهداف خود، آن‌ها را دنبال کنید. در روزهایی که به دلیل شیوع بیماری بیشتر وقت خود را در خانه می‌مانید، بدن و ذهن شما به توجه ویژه‌ای نیاز دارند. در این شرایط ورزش‌های نرم و سبک می‌توانند کمک خوبی برای شما باشند. تمرینات امروز به قدر کافی ساده هستند تا شما در هر رده سنی بتوانید آن‌ها را در خانه انجام دهید. با این تمرینات گردش خون شما به کار خود به خوبی ادامه می‌دهد، پی‌حوصلگی شما برطرف می‌شود، با خستگی می‌جنگید و ایمنی بدن شما بالاتر می‌رود.



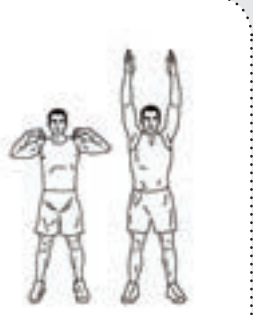
تمرینات سبک در روزهای خانه‌نشینی

تعداد ست: ۳
تکرار: ۱۰
تعداد حرکات: ۱۰

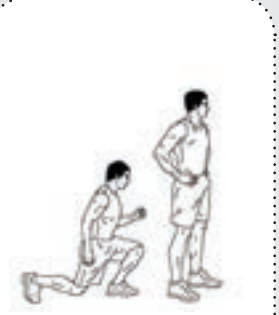
درجه سختی: ۱



زمان انجام: ۲۰ <<< ۱۰ ثانیه



زمان انجام: ۲۰ <<< ۱۰ ثانیه



زمان انجام: ۱۰ <<< ۱۰ ثانیه



زمان انجام: ۱۰ <<< ۱۰ ثانیه



زمان انجام: ۱۰ <<< ۱۰ ثانیه

ورزش در خانه