

طولانی ترین لیگ فوتبال ایران سرانجام شامگاه پنجشنبه به پایان رسید. لیگ برتر نوزدهم که از همان ابتدا با تأخیر شروع شد، با رسیدن موج بیماری کرونا به ایران به حالت تعلیق درآمد و سرانجام بعد از گذشت یک سال به پایان رسید. در طول این روزها اتفاقات زیادی افتاد، اما یکی از اتفاقات مهم، از سرگیری مجدد بازی ها بود؛ تصمیمی که با اعتراض مشخص و واضح چند تیم همراه شد و بیشتر تیم ها در لفافه مخالف آن بودند. تیم هایی مثل شهر خودرو، تراکتور، ماشین سازی و نساجی کاملاً علنی با برگزاری لیگ مخالفت کردند و حتی چند روز مانده به بازی ها طوماری امضا کرده و تهدید کردند اگر لیگ شروع شود و کسی ضمانتی برای سلامتی بازیکنان نکند، به فیفا شکایت می کنند. از طرفی تیم هایی مثل فولاد و پرسپولیس به نوعی طرفدار شروع لیگ بودند. اگر لیگ مجدداً شروع نمی شد و با فرض اینکه...

عجیب اما واقعی بارسا مسی را نمی خواهد

در نیوکمپ اراده ای برای نگه داشتن فوق ستاره آرژانتینی وجود ندارد

لیونل مسی ۱۶ سال پیش اولین بازی خود را برای بارسلونا انجام داد و از آن زمان تا به حال هیچ گاه پتانندازه مقطع کنونی...



پرسپولیس هم من را نخواهد فوتبال ادامه دارد

حقیقی: اگر بخواهند، حاضرم با کمال میل پیراهن قرمز را بپوشم

علیرضا حقیقی در آخرین بازی لیگ برتر و با واکنش های دیدنی که داشت، دروازه نساجی را در برابر حملات پر دامنه و پر تعداد شهر خودرو بسته نگه داشت و در پایان به همراه تیمش کسب یک امتیاز از این دیدار را جشن گرفت. نساجی که در دوران محمود فکری هیچ باختی نداشته...

شب فریادها از اهواز تا پیکان شهر!

عکس العمل سر مربیان در پایان آخرین هفته
لیگ برتر فوتبال که جذاب و پراسترس بود



خواهران منصوریان وارد MMA می شوند!

سهیلا، شهر بانو و الهه منصوریان
درگیر رینگ های حاشیه

معادله بقای «مهاجر» و «نگین» در لیگ دسته ۳

قهرمانی خراسان رضوی در شطرنج تیمی کشور

پایان لیگ برتر برای مهاجم خراسانی با گل

یکی از بهترین «یونس» ها

یونس شاکری در فصل نوزدهم لیگ برتر فوتبال بی تردید یکی از بهترین یونس های دوران حرفه ای اش را پشت سر گذاشت؛ جایی که مهاجم خراسانی تیم فوتبال گل گهر سیرجان که نیم فصل در شهر خودرو مشهد بازی می کرد، توانست...



کارنامه شهر خودرو

نماینده خراسان رضوی در لیگ برتر فوتبال فصلی پرفراز و نشیب را پشت سر گذاشت

دختران مس جاپای پسران مس گذاشتند!

قهرمانی تیم دختران مس کرمان در فوتسال بعد از قهرمانی تیم مردان مس در لیگ دسته اول فوتبال

مژده رنگیان
m.rangian@shahraranews.ir

پانزدهمین لیگ برتر فوتسال که ۲۵ مردادماه سال گذشته آغاز شد، سرانجام بعد از یک فصل طولانی و ۳۶۹ روزه در رفسنجان با قهرمانی تیم مس به پایان رسید تا این تیم هم مثل تیم فوتبال مردان رفسنجان که فاتح لیگ دسته اول کشور شد مجموعه صنعتی مس استان کرمان را به یک قهرمانی دیگر برساند. روز پنجشنبه در سالی که خالی از تماشاجی بود و تنها تعداد محدودی با ماسک روی سکوها دیده می شدند، مهم ترین دیدار ورزشی بانوان رقم خورد؛ رقابت ۲ فینالیست از استان های تهران و کرمان تا تکلیف قهرمان این فصل عجیب مشخص شود. شاگردان عاطفه رضایی در تیم رفسنجان در دیدار رفت و در تهران مقابل حریف خود توانسته بودند به برتری دوگله برسند و بازی دوم را با آرامش بیشتری شروع کردند. مسایا که فرصت خوبی برای حمله دیده بود، با اشتباهات فردی بازیکنانش در دقیقه ۱۱ یک گل دریافت کرد. گل دوم مس دقیقه ۱۴ به ثمر رسید. از همان ابتدای نیمه دوم، اردلان تیمش را با سیستم پاورپی به میدان فرستاد تا شاید بتواند جبران مافات کند؛ اما ایستادگی مسی ها ادامه داشت. درحالی که کمتر از ۱۰ دقیقه به پایان بازی مانده بود، مسی ها به فاصله یک دقیقه ۲ گل دیگر هم توسط سحر زمانی وارد دروازه اردلان می کنند تا جشن قهرمانی مس با این ۲ گل تکمیل شود.

رفسنجانی ها، با انگیزه ترین تیم

همه فوتسال های می دانستند که ۲ تیم مس رفسنجان و ملی حفاری اهواز، از دست دادن جام

قهرمانی قبلی گوشه دلشان مانده بود و در فصل جدید هر طور شده می خواستند تا این جام را به جنگ بیاورند، اما ۲ تیم تازه نفس مسایا و هیئت خراسان کار را برای آن ها در طول فصل و پلی آف سخت کردند. در نهایت این مس رفسنجان بود که هر ۳ رقیب را از سر راه خود برداشت و توانست در فصلی سخت و نفس گیر به قهرمانی برسد. رضایی دقیق اتفاقات فینال فصل گذشته را به یاد داشت و هرگز دوست نداشت دوباره آن خاطرات رقم بخورد و تیمش روی سکوی نایب قهرمانی بایستد. به همین خاطر شاگردان نارنجی پوش مس مأموریت سال قبل خود را کامل کرده و جشن قهرمانی را این بار در خانه بر پا کردند.

سایپا، نایب قهرمان این فصل، را می توان

غیر قابل پیش بینی ترین تیم پلی آف دانست. در طول فصل با این تیم در رده های مختلف



قرار گرفت. گاهی در جمع برترین ها و گاهی در میانه های جدول بود و در نهایت توانست به پلی آف صعود کند. در نیمه هایی نیز آن ها از یک سو ملی حفاری مدعی را در اهواز به طرز عجیبی شکست می دهند و در مقابل و در فینال حرفی برای حریف خود نداشتند؛ نه در خانه و نه در زمین تیم مقابل. نیلوفر اردلان با وجود داشتن بازیکنانی چهره که یکی از آن ها فاطمه ارژنگی، بازیکن باتجربه مشهدی بود، نتوانست حتی یک گل به ثمر برساند و درحالی که طرف داران او هر لحظه منتظر کامبک های معروف این تیم بودند، در مجموع باخت ۰ بر ۲ به نایب قهرمانی رضایت داد.

مشهدی ها، سومی های بدشانس

دیدار رده بندی هم که قرار بود پیش از بازی فینال برگزار شود با توافق فدراسیون، تیم ملی حفاری اهواز و هیئت خراسان رضوی برگزار نشد و هر ۲ تیم عنوان مشترک سوم را به دست آوردند.

برای تیم سیاه جامگان کسب کند. انتخاب بهترین گلزن و گل ساز از تیم مشهد سارا شیربگی که بیش از ۶ ماه است به دلیل مصدومیت از ناحیه مینیسک خارجی از آمادگی دور است و نتوانست برای تیم خود هیئت فوتبال خراسان رضوی در هفته های پایانی مرحله مقدماتی و نیز مرحله نیمه نهایی درخشان حاضر شود، باین حال توانست در یک نیم فصل آن چنان بدرخشد که در پایان لیگ کسی نتواند به گرد گل های زده او برسد. در نهایت کار او توانست با ۴۸ گل و ۳۵ پاس گل هم زمان هم عنوان بهترین گلزن فصل را به دست بیاورد و هم بهترین گل ساز شناخته شود تا پنجمین کفش طلای خاتم گل فوتسال آسیا در لیگ برتر ایران به دست آید.

flutter kicks
تعداد تکرار: ۲۰
تعداد ست: ۴
زمان استراحت: ۲۰ ثانیه

side leg raises
تعداد تکرار: ۲۰
تعداد ست: ۲ است هر ۱
زمان استراحت: ۲۰ ثانیه

opposite arm / leg raises
تعداد تکرار: ۲۰
تعداد ست: ۲ است هر سمت
زمان استراحت: ۲۰ ثانیه

دومین برنامه سی روزه ورزش در خانه بدون هیچ تجهیزاتی آغاز شد. هدف از این برنامه، انجام تمرینات تقویت عضلات پشت، کمری و شکمی است که در کاهش گرفتگی های کمر در اثر ضعف عضلات و کمردرد تأثیر زیادی دارد. عضلات کمر و میان تنه شما به شما در نشستن، راه رفتن یا دویدن کمک می کنند و باعث می شوند این کارها را راحت تر و بدون درد انجام دهید. اگر کار کم تحرکی دارید و ساعات زیادی را پشت میز یا دستگاهی می گذرانید، انجام روزانه این برنامه ورزشی برای شما یک ضرورت محسوب می شود. تمرینات بسیار کوتاه هستند و کمتر از نیم ساعت از وقت شما را در روز خواهد گرفت.



تمرین سی روزه
تقویت عضلات کمر و شکم

معرفی ۱۰ ورزشکار زن پردرآمد جهان رکورد درآمد زنان ورزشکار دنیا شکسته شد

مجله فوربز، اسامی ۱۰ ورزشکار زن پردرآمد جهان را در یک سال گذشته منتشر کرد. ناثومی اوساکا، تنیسور بیست و دو ساله ژاپنی، در یک سال گذشته مبلغ ۲۷.۴ میلیون دلار درآمد داشته که این مبلغ در طول تاریخ ورزش زنان بی سابقه بوده است. به این ترتیب این ورزشکار ژاپنی توانست رکورد درآمد زنان در ورزش را در کل تاریخ بشکند و ارتقا دهد. این تنیسور که موفق به کسب عنوان قهرمانی تورنمنت آزاد استرالیا در سال ۲۰۱۹ و آزاد آمریکا در سال ۲۰۱۸ شده بود، بالاتر از سرنا ویلیامز قرار گرفت و رکورد او را شکست. درآمد ویلیامز امسال ۳۶ میلیون دلار بوده است و در رده دوم قرار دارد. اشلی بارتی، تنیسور شماره یک زنان جهان، نیز با ۱۳.۱ میلیون دلار در رده سوم قرار دارد. ناثومی اوساکا و سرنا ویلیامز هر ۲ رکورد بالاترین درآمد دستمزد زنان را که متعلق به ماریا شاراپووا در سال ۲۰۱۵ بود، شکستند؛ البته نگاهی به فهرست مردان ورزشکار و حضور قدرر ۱۰۶ میلیون دلار درآمد در سال گذشته تفاوت دنیای ورزش زنان و مردان را مشخص می کند. نکته جالب توجه این است که در بین ۱۰ زن پردرآمد جهان، ۹ ورزشکار در رشته تنیس هستند.

**پذیرش تبلیغات
در شهرآر نیوز**

۳۷۲۸۸۸۸۱-۵
داخلی ۵۲۷

www.shahraranews.ir

bridges
تعداد تکرار: ۱۰
تعداد ست: ۴
زمان استراحت: ۲۰ ثانیه

flutter kicks
تعداد تکرار: ۲۰
تعداد ست: ۴
زمان استراحت: ۲۰ ثانیه

side leg raises
تعداد تکرار: ۲۰
تعداد ست: ۲ است هر ۱
زمان استراحت: ۲۰ ثانیه

opposite arm / leg raises
تعداد تکرار: ۲۰
تعداد ست: ۲ است هر سمت
زمان استراحت: ۲۰ ثانیه