

شهرار

۷۷۰
شنبه ۴
SHAHRARANNEWS.IR
۱۲ شهریور ۱۳۹۹ | ۱۳ محرم ۱۴۴۱ | 09 20

گزارش روز

خداداد عزیزی و مسئله کشتک!

مدیر فنی شدن خداداد عزیزی در باشگاه شهر خودرو شایعه جالبی است که از روز گذشته زبان به زبان می چرخد. بعد از انتخاب جنجالی مهدی رحمتی به عنوان سرمربی شهر خودرو، پیوستن بزرگ ترین بازیکن تاریخ فوتبال خراسان که بی شک یکی از بزرگان تاریخ فوتبال کشورمان نیز هست به باشگاه شهر خودرو، می تواند به شدت خبر ساز و تأمل برانگیز باشد. البته این خبر هنوز در حد شایعه است، اما اینکه هیچ واکنش رسمی از سوی باشگاه و خود خداداد در این رابطه نشان داده نشده است، نشان می دهد به مصداق آن ضرب المثل معروف که می گوید «تا نباشد چیزکی، مردم نگویند چیزها»، احتمالاً خبرهایی در راه است. ساده ترین تحلیل شاید این باشد که حمیدآوی می خواهد کادر فنی خود را که پیش از این همواره به بومی بودن...

۵۸ ←

طارمی عاقبت به خیر شد!

رونمایی از اولین بازیکن ایرانی تاریخ باشگاه پورتو با قرارداد ۱۲۰ میلیون یورو

ستاره بوشهری فوتبال ایران که در سال های گذشته پله های ترقی را به سرعت طی کرده است، با قرارداد ۱۲۰ میلیون یورو به پورتو رسمی...

۵۸

۳ هزار میلیارد به تراکتور تزریق می کنیم!

وعدۀ بزرگو جالب زنوزی به هواداران تیم سرخ پوش تبریزی

۵۸

دربار سلونابمان!

توصیه جالب پپ گواردیولابه لیونل مسی

۵۸



عکس: محسن خشنود/شهرار

یک امتیاز برای بقا

مشهد برای داشتن فقط یک نماینده در لیگ های دسته ۱، ۲ و ۳ فوتبال کشور امروز چشم به بازی مهاجرنوین دوخته است!

۵۸ ←

آغاز تمرینات و تست گیری استادسازه از هفته آینده

لیگ هندبال بانوان همچنان منتظر مجوز آغاز فعالیت است

مژده رنگیان
m.rangian@shahrarnews.ir

با وجود اینکه بر اساس تقویم فدراسیون ۲۴ روز دیگر لیگ برتر هندبال بانوان برگزار می شود، هنوز مجوز برگزاری رقابت ها صادر نشده است و مشهدها نیز ۵ روز دیگر تمرینات خود را با هدایت نشمین شافعیان آغاز خواهند کرد.

مدیرعامل باشگاه استادسازه پیش از این دربارۀ وضعیت تیم هندبال بانوان و شروع تمرینات این تیم اعلام کرده بود از ۱۰ شهریور ماه تمرینات بانوان در مشهد آغاز می شود، اما با گذشت این تاریخ تمرینات بر گزار نشدند که فوזה صادق زاده، مدیر فنی تیم استادسازه و نایب رئیس بانوان هیئت هندبال استان زمان

ملی پوش مشهدهی پس از

تمدید قرارداد
با کرمانی ها:

خوشبختانه کرونا

تأثیری روی قراردادها

نداشته است

ماه است تمرینات تعطیل شده و فاصله کمی تا شروع رقابت ها باقی مانده است، میزان آمادگی بدنی ورزشکاران بسیار مهم است. بازیکنان مشهدهی نیز در این تست گیری ها شرکت خواهند کرد و بهترین ها به تیم خواهند پیوست. او همچنین درباره تصمیم باشگاه استادسازه مبنی بر اضافه شدن ۲ بازیکن خارجی به تیم، تأکید کرد: از سوی فدراسیون هندبال اجازه حضور بازیکنان خارجی به تیم های بانوان داده نشده و به همین دلیل این موضوع نیز منتفی شده است.

اردها مجوز گرفتند، ولی لیگ نه!

مسئولان فدراسیون هندبال بیشتر از هر رشته دیگری به دنبال گرفتن مجوز برای آغاز تمرینات تیم های جوانان و نوجوانان و همچنین لیگ برتر هندبال بودند که در نهایت روز گذشته ستاد

مهندسید اشتیری برای سومین سال با تیم شهرداری شهر بابک برای حضور در لیگ برتر قرارداد بست. ملی پوش جوان مشهدهی رشته پینگ پنگ مدتی است تمرینات خود را به صورت جدی و پیوسته دنبال کرده و این روزها در صفحه شخصی خود نیز از تمریناتش فیلم هایی منتشر می کند. یکی از انگیزه های اصلی اشتیری برای پیگیری تمرینات، ثبت قرارداد جدید او با باشگاه شهر بابک در لیگ برتر کشور است. این ورزشکار درباره شرایط خود اظهار کرد: تمریناتم را در خانه و سالن ورزشی انجام می دهم. از نظر تمرینی آمادگی خوبی دارم، اما باید در مسابقه محک بخورم؛ چون شرایط مسابقه و تمرین با هم فرق دارد. اشتیری با تأیید اینکه با شهرداری شهر بابک برای حضور در لیگ قرارداد

بسته است، به استقبال کم تیم ها برای حضور در مسابقات اشاره کرد و گفت: تاکنون ۳ تیم در لیگ برتر شرکت کرده اند. علاوه بر اینکه تعداد تیم هایی که در بخش زنان شرکت می کنند، کمتر از مردان است، قطعاً کرونا روی استقبال تیم ها برای حضور در لیگ تأثیر گذاشته است. خوشبختانه این موضوع تأثیری در میزان قراردادهای نداشته است. او تصریح کرد: تمریناتم را در مدت شیوع ویروس کرونا و تعطیل مسابقات ورزشی رها نکردم، با این حال شرایط تمرین با مسابقه فرق دارد و باید در مسابقات، خود را بسنجم. از شرایط مسابقه دور بودم، شاید تا رسیدن به اوج آمادگی، کمی زمان ببرد.



سهل انگاری فدراسیون، کار دست ورزشکاران داد ابهام در ثبت رکورد ملی ۲ بانوی دوومیدانی به دلیل نبود یک دستگاه

سهل انگاری برخی مسئولان برگزاری مسابقات دوومیدانی جایزه بزرگ، شرایط ثبت رکورد ملی ۲ بانوی دوومیدانی را در حاله ای از ابهام قرار داده است. مسابقات دوومیدانی جایزه بزرگ روزهای سوم و چهارم شهریور ماه به میزبانی مجموعه ورزشی آفتاب انقلاب برگزار شد که طی آن ۴ رکورد ملی ثبت شد. رکورد مبینی و ساعدی در رشته های پرش طول و پرش سه گام در حالی به ثبت رسیده است که گفته می شود تمام شرایط مربوط به ثبت رکورد از سوی مسئولان برگزاری مسابقات رعایت نشده و به همین دلیل هم شاید این رکوردها ثبت نشود. تصاویر منتشر شده نشان می دهد که اپراتور دستگاه بادنجن به عنوان یکی از دستگاه های مورد نیاز، الزامی در ثبت رکوردها ندارد و همین مسئله مانع از ثبت رکورد این ۲ ورزشکار می شود. حسین شایان، یکی از کارشناسان دوومیدانی می گوید: برای ثبت یک رکورد مسائل مختلفی در نظر گرفته می شود و صرف اینکه فقط دستگاه در محل مسابقه باشد، قابل قبول نیست. درباره دستگاه بادنجن چیزی در فیلم های منتشر شده ندیدم و با این وضعیت، به نظرم رکوردها مورد قبول نیست. ورزشکاران تلاش زیادی می کنند تا بتوانند بهترین عملکرد و رکورد را به ثبت برسانند، اما سهل انگاری برخی افراد مانع از ثبت رکوردهایشان می شود و شاید دلسردشان کند. قوانین جهانی برای ثبت یک رکورد می گوید که باید از بادنجن استفاده شود و یک نفر نیز به عنوان اپراتور در کنار آن باشد تا وضعیت دستگاه را ارزیابی کند. برای ثبت یک رکورد، باید سرعت باد به ثبت برسد؛ در غیر این صورت مورد قبول قرار نمی گیرد. شایان اظهار کرد: نباید با ساده انگاری و سهل انگاری، ارزش کار و تلاش ورزشکاران پایین بیاید. متأسفانه این اتفاق سال هاست که رخ می دهد. در دوره قبلی فدراسیون تلاش کردیم این اشتباهات را کم کنیم، اما به هر حال همچنان وجود دارد. می دانم مسئولان فدراسیون کنونی نیز در تلاش هستند تا این موارد به حداقل برسد. البته پیش از این نیز برای یکی از ورزشکاران این اتفاق افتاده بود.



up and down planks
تعداد تکرار: ۱۰ مرتبه



plank hold side crunches
تعداد تکرار: ۱۰ مرتبه
هر سمت



side bridges
تعداد تکرار: ۱۰ مرتبه
هر سمت

۳ مرتبه تکرار زنجیره روز نهم



تمرینات تقویت عضلات کمر و شکم

دومین برنامه سی روزه ورزش در خانه بدون هیچ تجهیزات آغاز شد. هدف از این برنامه، انجام تمرینات تقویت عضلات پشت، کمر و شکم است که در کاهش گرفتگی های کمر در اثر ضعف عضلات کمر در تأثیر زیادی دارد. عضلات کمر و میان تنه 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 شغل کم تحرکی دارید یا ساعت های زیادی را پشت میز یا دستگاهی می گذرانید یا خانه دار هستید، 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 خواهند گرفت. ۳ تمرین در زنجیره امروز قرار دارد. در تمرینات دوم و سوم پس از انجام یک سمت، سمت دیگر را هم باید انجام دهید. این زنجیره را سه بار تکرار کنید.

ورزش در خانه