

باشگاه استقلال این روزها وضعیت پیچیده‌ای دارد. آبی پوشان که ۲۰ تا به قهرمانی را امسال در کارنامه خود ثبت کردند بسیار امیدوار بودند که از مشهد حداقل یک جام را به وترین باشگاهشان اضافه کنند که تراکتوری‌ها مانع این اتفاق شدند. بازگشت پر حاشیه آبی‌ها به تهران که به درگیری‌های فیزیکی بازیکنان و هواداران ختم شد، نقطه شروع بحرانی بود که مدیریت و کادرفنی این تیم برای خودشان ساخته بودند. روز جمعه درحالی که قرار بود آبی پوشان برای ریکواری و انجام تست‌های کرونا برای بازی‌های لیگ قهرمانان حاضر شوند، فقط چند بازیکن از تیم امیدهای استقلال بودند که در زمین تمرین حاضر شدند. درحالی که همه منتظر بودند بازیکنان اصلی استقلال برای انجام تست‌های کرونا به تمرین بروند...



کرونا بار سارا چند سال عقب انداخت!

تأثیر ویروس covid 19 بر اقتصاد فوتبالی جهان و زیان‌های سنگین مالی این پدیده

نیش زنبور رونالدو را زمین گیر کرد!

کریستیانو رونالدو، کاپیتان تیم ملی پر تغال، به دلیل زنبور زدگی، بازی مقابل کرواسی را از دست داد! رسانه‌های پر تغالی خبر از مصدومیت کریستیانو رونالدو داده بودند و حالا دلیل دوری‌اش از میدان مشخص شد. ظاهراً پای راست رونالدو را زنبور نیش زده و او نمی‌تواند در دیدار مقابل کرواسی در لیگ ملت‌های اروپا بازی کند. فرناندو سانتوس در این باره ...

رستوران داری در روماستر به جای مربیگری

علی دایی در فصل ۹۹-۴۰۰

هم انگار جایی در فوتبال ایران ندارد



کادرفنی فرش آرایکدست
آموزش و پرورش شد
با پیوستن یک معلم ورزش دیگر به جمع
دستیاران مجید مرتضایی

مسابقه پرتاب آزاد داوران بسکتبال

پنجره نقل و انتقالاتی فولاد بسته شد

وریابدون پول تمرین نکرد!

کاپیتان استقلال به دلیل
دریافت نکردن مطالباتش، در
تست سلامت این باشگاه حضور
پیدا نکرد. جهت حضور تیم
استقلال در رقابت‌های لیگ
قهرمانان آسیا، از بازیکنان این
تیم تست سلامت گرفته شد تا
در صورت مبتلای بودن به ویروس
کرونا، راهی دوحه قطر شوند...

اردوی تیم ملی در مشهد دور از ذهن نیست

گپ و گفت با سرمربی تیم ملی فوتبال که برای تماشای فینال حذفی به مشهد آمده بود



طلسم برزیلی‌ها برای فوتسالیست‌ها؟!!

مهلت تیم ملی فوتسال دختران برای حضور در جام جهانی کوچک به پایان رسید

شهناز یاری، سرمربی تیم بانوان، ایران شانس حضور در این رقابت‌ها را داشته باشد.

نیاز به بودجه‌ای دو میلیاردر

در همان نامه اول نیز میزبان اعلام کرده بود که همه هزینه‌های تیم بیست و سه نفره ایران (۱۴ بازیکن و ۹ کادر) شامل هزینه اسکان، تغذیه، نقل و انتقال داخلی و حتی پول خشک‌شویی البسه تیم ایران در طول این تورنمنت را پرداخت می‌کند و فقط هزینه تهیه بلیت بر عهده ایران است. در بازه دی تا بهمن، فدراسیون نه تنها دعوت از بانوان ایران برای حضور در این مسابقات را اعلام نکرد، بلکه با پنهان کاری باعث شد تا زمان نیز بگذرد و امکان شرکت برای تیم ملی وجود نداشته باشد؛ درحالی که شرکت در این مسابقات باعث

پیشرفت فوتسال زنان می‌شد و می‌توانست نقش مهمی در دیده شدن آن‌ها داشته باشد و احتمالاً فدراسیون برای رد شدن از هزینه‌های

اعزام به برزیل تصمیم گرفت سکوت کند. بار مالی حضور تیم ملی فوتسال در این مسابقات هزینه رفت و آمد ۲۳ نفر شامل بازیکنان و کادرفنی تیم است که میزبان، عمده هزینه‌های اقامت دوازده روزه تیم ملی در برزیل را تأمین می‌کند. اما فاصله ایران تا برزیل، هزینه سفر رفت و برگشت سه هزار یورویی به‌ازای هر نفر باتوجه به نرخ روز یورو برای ایران به‌همراه دارد که معادل رقمی حدود ۸۰ میلیون تومان برای هر یک از اعضای تیم ملی می‌شود. در مجموع، فدراسیون برای اعزام تیم بیست و سه نفره دختران باید کمتر از

۲ میلیارد تومان پرداخت کند. چرا اعزام به برزیل مهم است

فیفا هنوز مسابقات فوتسال زنان جهان را راه‌اندازی نکرده و مسابقات قاره‌ای، رقابت رسمی فوتسال زنان در سطح بین‌المللی به شمار می‌رود. ژاپن، اسپانیا، پرتغال، روسیه و برزیل، تیم‌های احتمالی حاضر در این مسابقات هستند و این یک محک فوق‌العاده برای تیم تحت هدایت شهناز یاری در صورت اعزام خواهد بود. تاکنون ایران در ۳ جام جهانی ۲۰۱۲ پرتغال، ۲۰۱۳ اسپانیا و ۲۰۱۵ گواتمالا شرکت کرده است که بهترین رتبه به دست آمده، در سال ۲۰۱۳ و جایگاه پنجمی بود؛ اما دختران فوتسالیست ایرانی برای شرکت در این مسابقات که قرار است پس از ۵ سال تعلیق، دوباره از سر گرفته شود، همچنان با

بلاکلیفی روبه‌رو هستند. حضور در برزیل برای دختران ایران که تجربه ۲۰ قهرمانی در آسیا در کارنامه دارند و در سال آینده باید آماده سومین قهرمانی شوند، ارزش زیادی دارد.

صحبت‌های بسیاری در این مدت شنیده شد؛ از موضع فدراسیون برای اعزام به‌شرط پیدا شدن اسپانسر تا اقدام شخصی سرمربی تیم ملی برای جذب حامی مالی. اما هیچ خبری مبنی بر نتیجه‌بخش بودن تلاش‌ها اعلام نشد. حتی قرار بود تمرینات تیم ملی پس از ماه‌ها تعطیلی آغاز شود اما با رسیدن نیمه شهریورماه نیز این تمرینات شروع نشده و تیم ملی فقط ۳ ماه فرصت دارد تا خود را برای این رقابت‌ها آماده کند. با این شرایط شاید فدراسیون و کادرفنی قید حضور در برزیل را نیز بزنند.



مژده رنگیان
m.rangian@shahrarnews.ir

آخرین مهلت اعلام آمادگی فدراسیون فوتبال ایران برای حضور تیم ملی فوتسال زنان در جام جهانی کوچک، به سر رسید و باید دید که مسئولان فدراسیون با این اعزام موافقت کرده‌اند یا خیر. ویروس کرونا باعث شد دختران ایرانی فرصت دوباره برای حضور در این رقابت‌های بزرگ را داشته باشند اما همچنان فدراسیون موضع سکوت را انتخاب کرده است و کسی درباره پاسخ نامه ایران به برزیلی‌ها سخن نمی‌گوید.

تکرار فرصت‌سوزی بزرگ

احتمالاً خبر عجیب سال گذشته را ورزشی‌ها خوب به خاطر دارند؛ زمستان ۹۸ مشخص شد باوجود دعوت دختران ایران به جام جهانی کوچک، فدراسیون ایران با پنهان کاری در این زمینه باعث از دست رفتن فرصت حضور در این تورنمنت شد و زمانی کادرفنی تیم ملی از این دعوت‌نامه آگاه شد که خیلی دیر شده و فهرست تیم‌های شرکت‌کننده در رقابت‌ها بسته شده بود.

پیش از شیوع ویروس و تعطیلی همه رقابت‌های ورزشی، قرار بود تیرماه ۹۹ این رقابت‌های جام جهانی فوتسال بانوان در برزیل برگزار شود اما مثل هر رویداد بین‌المللی دیگر این مسابقات نیز به تعویق افتاد و قرار شد آذرماه، جام جهانی کوچک برگزار شود. درواقع این تأخیر شانس دوباره‌ای به ایرانیان بخشید و باعث شد دوباره برزیل از تیم‌ها دعوت کند و با پیگیری‌های

توس بمی‌ها برای شروع تمرینات فوتبال

قهرمان فصل گذشته لیگ برتر فوتبال زنان از بلاکلیفی تیم‌ها برای فصل جدید می‌گوید. مرضیه جعفری، سرمربی تیم فوتبال زنان به، درباره زمان شروع فصل جدید لیگ فوتبال زنان می‌گوید: احتمال دارد مهر یا آبان فصل جدید شروع شود، ولی هنوز فدراسیون این موضوع را مطرح نکرده و هنوز به باشگاه‌ها اطلاع‌رسانی نشده است. ما نیز هنوز تمریناتمان را شروع نکرده‌ایم؛ باوجود کرونا، می‌تسیم و باید ببینیم چه پیش می‌آید. اوضاع شیوع کرونا به گونه‌ای است که جرئت نداریم از خانه بیرون برویم. او درباره جدایی زهرآقنبری نیز تصریح می‌کند: برایش آرزوی موفقیت می‌کنم. قطعاً رفتن یک بازیکن بزرگ مشکلاتی را برای تیم به وجود می‌آورد اما تلاش می‌کنیم که آن را رفع کنیم. هنوز بازیکنی به‌جای او نگرفته‌ایم.

ملی پوشان وزنه برداری همچنان دور از مربی

الهام حسینی، نخستین مدال آور وزنه برداری زنان و ملی پوش این رشته، از برگزار نشدن اردوهای ملی گلایه‌مند است. او می‌گوید: در خانه شرایط ایده‌آل برای تمرین را نداریم و فقط از زمان شیوع ویروس کرونا، اکبر خورشیدی، مشاور فنی تیم ملی، با ما در تماس بوده و تمرینات زیر نظر او کنترل می‌شود. اگر قرار باشد خودم به‌تنهایی تمرین کنم و دور از اردو باشم، نمی‌توانم بگویم چه رکوردی خواهم داشت.



تمرینات سینه و شکم

دومین برنامه سینه و ورزش در خانه بدون هیچ تجهیزاتی آغاز شد. هدف از این برنامه، انجام تمرینات تقویت عضلات پشت، کمر و شکم است که در کاهش گرفتگی‌های کمر در اثر ضعف عضلات و کمردرد تأثیر زیادی دارد. عضلات کمر و میان تنه به شما در نشستن، راه رفتن یا دویدن کمک می‌کنند و باعث می‌شوند این کارها را راحت‌تر و بدون درد انجام دهید. اگر شغل کم‌تحرکی دارید یا ساعت‌های زیادی را پشت میز یا دستگاهی می‌گذرانید یا خانه‌دار هستید، انجام روزانه این برنامه ورزشی برای شما یک ضرورت محسوب می‌شود. تمرینات بسیار کوتاه هستند و کمتر از نیم ساعت از وقت شما را در روز خواهند گرفت. تمرینات امروز کششی هستند و در هر حرکت ۲۰ ثانیه ثابت بمانید و سپس پای خود را عوض کنید. این زنجیره را فقط یک بار تکرار کنید.



warrior I زمان انجام: ۲۰ ثانیه هر بار
warrior II زمان انجام: ۲۰ ثانیه هر بار
lunge زمان انجام: ۲۰ ثانیه هر بار
lunge with twist زمان انجام: ۲۰ ثانیه هر بار
downward dog زمان انجام: ۲۰ ثانیه
child pose زمان انجام: ۲۰ ثانیه
reclining hero زمان انجام: ۲۰ ثانیه