

شهرار

۷۷۴
شنبه ۲
SHAHRARANNEWS.IR
۱۷ شهریور ۱۳۹۹ | ۱۸ مهر ۱۳۹۹ | ۰۹ ۲۰

گزارش روز

مسببان قرارداد ویلموتس دادگاهی نمی‌شوند

فیفا برپایی دادگاه برای کسانی که قرارداد مارک ویلموتس را تنظیم و امضا کرده‌اند، غیرقانونی دانست و در نامه‌ای به فدراسیون فوتبال ایران اعلام کرد در صورتی که این اتفاق رخ دهد، دخالت دولت در امور فوتبال محسوب می‌شود و آن وقت است که باید در انتظار تعلیق باشد. به دنبال این اتفاق، برپایی دادگاه برای مسببان قرارداد مارک ویلموتس منتفی شد! پیش‌ازین گفته شد اسامی ۸ نفر از کسانی که در قرارداد مارک ویلموتس نقش داشتند، در اختیار مراجع قضایی قرار گرفته است و حتی سخن گوی قوه قضائیه هم در این باره گفت نام ۸ نفر از مدیران فوتبالی به دادسرا فرستاده شده است؛ احتمالاً دادسرای کارکنان دولت که به تخلفات مدیران ...

۰۸ <

باتعویق دوهفته‌ای رقابت‌ها پروتکل‌های ویژه لیگ هندبال اعلام شد

درحالی‌که قرار بود از ۴ مهرماه لیگ هندبال بانوان آغاز شود، رئیس فدراسیون از تغییر زمان شروع مسابقات خبر داد. براین اساس لیگ بانوان از مهر و لیگ مردان از ۲۸ شهریور به دهه دوم مهر تغییر کرد؛ البته تأکید شده آغاز تمرینات و مسابقات لیگ برتر، مستلزم رعایت پروتکل‌های قوی است که از سوی فدراسیون تدوین شده و باید به تأیید وزارت بهداشت برسد. علیرضا پاکدل درباره نحوه حضور تیم‌ها در رقابت‌ها می‌گوید: برای شروع مسابقات مستلزم رعایت پروتکل‌هایی هستیم. باید مسابقات را به صورت متمرکز در چند شهر برگزار کنیم. گرفتن همه بازیکنان و عوامل چند روز قبل از حضور در شهر میزبان باید تست PCR بدهند و در صورتی که تستشان منفی شد، در مسابقه حاضر شوند. باید بعد از تست تا روز اعزام در قرنطینه باشند. در طول مدت مسابقات که ۶ تا ۷ روز خواهد بود، باید تیم در هتل شهر اقامت، در قرنطینه باشد. در روز قبل از شروع مسابقات نیز تیم‌ها تست PCR خواهند داد. تمام مسائل بهداشتی در سالن مسابقه و رختکن باستانی با حضور نماینده فدراسیون پزشکی ورزشی بررسی شود. اگر تا ۳۵ درصد اعضای تیم تستشان مثبت شود، بازی آن تیم لغو خواهد شد؛ اما زیر ۳۵ درصد بازی‌ها انجام خواهد شد. فاصله بین هر دور مسابقه هم ۱۴ تا ۲۰ روز خواهد بود. بحث نحوه رفت‌وآمد به محل مسابقه نیز در پروتکل دیده شده است.

مدیر - دلال‌ها در حال بستن تیم هستند!

فرهادمجیدی که با استقلال به صورت غیررسمی قطع همکاری کرده است، روز گذشته سکوتش را شکست و مصاحبه تندی علیه باشگاه استقلال انجام داد. سرمربی ...



۰۸

محرم در اصفهان دایی در تبریز!

محرم نوید کیا در اولین تجربه سرمربیگری خود، روی نیمکت تیم محبوبش نشست. بعد از جدایی امیر قلعه‌نویی و بازگشت ساکت به عنوان مدیرعامل باشگاه سپاهان، طی چند هفته اخیر مذاکره با محرم نوید کیا در دستور کار این باشگاه قرار داشت. صبح دیروز این باشگاه خبر رسمی توافق با محرم نوید کیا...

۰۸

از بمب‌مظاہری تا قہر گل محمدی!

وضعیت متفاوت استقلال و پرسپولیس در روز شلوغ دو باشگاه پر طرفدار پایتخت

۰۸



«آلکنو»ی روس گزینہ اصلی نیمکت تیم ملی والیبال

بعد از کولاکوویچ، یک روس هدایت تیم ملی را بر عهده می‌گیرد

۰۸

افزایش دستمزد داوران در لیگ بیستم

۰۹

مجتبی سرآسیایی پس از برکناری از سرمربیگری گل‌گهر سیرجان: پیشنهاد دارم اما عجله‌ای برای کار کردن ندارم

۱۰

توقف مدافع اصفهانی شهر خودرو در دور راهی استقلال و پرسپولیس

مرادمند

یک قدم

تا مراد دلش!

مدافع اصفهانی تیم فوتبال شهر خودرو مشهد بعد از ۵ سال حضور در این تیم، حالا راهی تهران شده تا به مراد دلش که پوشیدن پیراهن یکی ...

۱۰



زنگ ورزشی بارنگ جدید

نگاهی به طرح آموزش و پرورش استان برای برگزاری کلاس‌های ورزش مدارس در بحبوحه کرونا < ۱۰

کلاس نخست، مشهد، شهریور

«ستاره هشتم» آماده نمایش مهم

دختران ورزشکار مشه‌دی برای حضور در مرحله نیمه‌نهایی عصر جدید راهی تهران شدند

زمان پشت‌سر گذاشتن موفق مرحله مقدماتی و ازسرگیری تمرینات مرحله نیمه‌نهایی، تغییرات روبه‌جلویی در این گروه صورت گرفت که مهم‌ترین آن‌ها رونمایی از سالن اختصاصی ستاره هشتم بود که در صفحه اینستاگرامی این گروه منتشر از آن‌ها استفاده کنند. در فصل دوم برنامه عصر جدید از بین ۱۴۰ شرکت‌کننده ۳۸ شرکت‌کننده



مژده رنگیان
m.rangian@shahraranews.ir

گروه ورزشی «ستاره هشتم» با حضور دختران مشه‌دی برای حضور در نیمه‌نهایی مسابقه استعدادیابی کشوری راهی تهران شدند. دهم خرداد بود که اجرای متفاوت دختران قهرمان مشه‌دی در برنامه استعدادیابی تمام نگاه‌ها را به سمت گروه «ستاره هشتم» جلب کرد؛ گروهی متشکل از ۱۹ دختر قهرمان ورزشکار که در رشته‌های مختلف ورزشی همچون ژیمناستیک، ووشو، طناب‌زنی و رزمی فعالیت می‌کنند و توانستند در نمایشی دیدنی پلیت طلایی و صعود مستقیم به نیمه‌نهایی را از داوران این مسابقه دریافت کنند. حالا این گروه با گذشت حدود ۱۰۰ روز پس از این اجرا و انجام تمرینات، دوباره راهی تهران شدند تا برای ضبط مرحله نیمه‌نهایی این برنامه به طرفدار تلویزیون آماده شوند. از

گزارش روز

حضور پرتعداد دختران استان در اردوی ملی سبک‌تاکرا

ورزشکاران خراسانی سبک‌تاکرا به اردوی تیم ملی دختران دعوت شدند. براساس اعلام فدراسیون، ۸ ورزشکار در دوره سنی زیر ۱۸ سال و بزرگسالان یک مربی تیم سبک‌تاکرا استان به اردوی تیم ملی که هفته آینده در تهران برگزار می‌شود، دعوت شدند. اعظم دادگر، مینا حسینی، غزل شیرخانی و سعیده کاظمی در بخش بزرگسالان، ناهید ترابی، صبا طباطبایی، نازنین دادخواه و شقایق احتساب در بخش زیر ۱۸ سال و بهناز احمدنیا به عنوان مربی پس از پشت‌سر گذاشتن اردوی یک‌ماهه و مجازی به این اردو دعوت شده‌اند. اردوی آنلاین تیم ملی سبک‌تاکرا کشور از روز ۱۲ امرداد تا ۲۲ شهریور و اردوی حضوری نیمه دوم شهر یوم‌ماه به میزبانی تهران برگزار خواهد شد. هیئت انجمن‌های ورزشی استان اعلام کرده است در اعزام خراسانی‌ها به دلیل نگرانی‌ها از شیوع ویروس، از وسیله نقلیه شخصی استفاده خواهد شد.

اخبار کوتاه ورزش بانوان

دعوت ۳ خراسانی به اردوی تیم ملی شطرنج

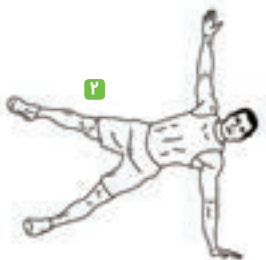
سه نفر از دختران شطرنج‌باز این استان به حضور در نخستین مرحله اردوی انتخابی تیم ملی نوجوانان دعوت شدند. رضا پاشانجاتی، رئیس هیئت شطرنج خراسان رضوی، با اعلام این خبر تصریح کرد: با اعلام فدراسیون شطرنج، روشا اکبری از نیشابور برای گروه سنی زیر ۱۰ سال، فاطمه یزدانی از مشهد و ثنا شادانپور از نیشابور نیز برای گروه سنی زیر ۱۸ سال، شطرنج‌بازان دعوت‌شده به اردوی انتخابی تیم ملی نوجوانان هستند. در مجموع از هر رده سنی ۷ شطرنج‌باز برای حضور در اردوی تیم ملی شطرنج انتخاب و دعوت شده‌اند. اردوی تیم ملی شطرنج به‌منظور آمادگی برای حضور شطرنج‌بازان نوجوان کشور در مسابقات رده‌های سنی آسیا برپا شده است. اردوی انتخابی تیم ملی شطرنج نوجوانان به صورت مجازی از ۱۷ شهریور آغاز می‌شود و به‌مدت ۲ هفته ادامه خواهد داشت.

جدایی کاپیتان تیم ملی پس از ۷ سال پوشیدن پیراهن بم با هدف قهرمانی به کردستان آمد

کاپیتان تیم ملی فوتبال بانوان ایران و خانم گل فصل گذشته در فصل جاری لیگ برتر فوتبال با چالش حضور در تیم جدید روبه‌روست. زهرا قنبری از سال ۱۳۸۵ به عضویت تیم ملی ایران درآمده و در سال‌های اخیر به عنوان کاپیتان تیم ملی به میدان رفته است. پست اصلی او هافبک‌وسط است، باین حال در پست‌های دیگری چون مهاجم و دفاع هم برای تیم ملی بازی کرده است. همچنین او به عنوان نخستین لژیونر فوتبال بانوان ایران شناخته می‌شود و سابقه حضور در لیگ عراق و بازی در تیم گاز شمال کرکوک عراق را نیز دارد. او در فصل ۹۷-۹۸ با ۵۱ گل زده، خانم‌گل فوتبال ایران شد که این رکورد در تاریخ فوتبال ایران، در هر ۲ رده زنان و مردان، بی‌سابقه بوده است. قنبری به‌مدت ۷ سال برای تیم پرافتخار و قهرمان شهرداری بم بازی کرد که در این مدت توانست ۵ بار جام قهرمانی لیگ برتر، یکبار نایب‌قهرمانی و سومی را کسب کند و حالا از این تیم جدا شده و قرار است برای کردستان بازی کند. زهرا قنبری، رکورددار گل‌زنی در تاریخ لیگ برتر بانوان است و تا به حال هیچ‌کس نتوانسته است رکورد او را بشکند و نام او همچنین در صدر جدول بهترین‌های ایران است و به‌رمین اساس در سال ۹۴ عنوان بهترین بازیکن بانوان کشور را به خود اختصاص داده است. او درباره حضورش در تیم وچان کردستان و جدایی از شهرداری بم می‌گوید: چندسالی بود که تیم کردستان به من لطف داشتند و پیشنهاد داده بودند که برای این تیم بازی کنم که به‌دلیل قراردادی که با شهرداری بم و شرایطی که داشتم، نمی‌توانستم به کردستان بیایم. در سال جاری که قراردادم به پایان رسید، دعوت کردستان را برای بازی کردن در تیم چان قبول کردم و خوش‌حالم که همراه این تیم که از تجربه خوبی هم برخوردار هستند، قرار دارم. بازیکن تیم وچان کردستان درباره مبلغ قرارداد خود با تیم جدید ترجیح داد سکوت کند. قنبری ادامه داد: امسال با هدف قهرمانی به این تیم آمدم و امیدوارم بتوانیم با همراهی و همدلی بازیکنان دیگر جام قهرمانی لیگ برتر بانوان کشور را بالای سر ببریم و این افتخار خوب را نصیب کردستانی‌ها کنیم.



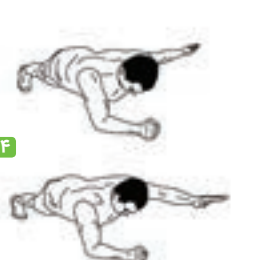
plank rotations
تعداد انجام: ۱۰ مرتبه
هر سمت



side star plank hold
تعداد انجام: ۱۰ مرتبه
هر سمت



plank rolls
تعداد انجام: ۱۰ مرتبه
هر سمت



seagulls
تعداد انجام: ۱۰ مرتبه
هر سمت

۲ مرتبه تکرار زنجیره روز سیزدهم



تمرین عضلات کمر و شکم

دومین برنامه سی‌روزه 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 میان‌تنه به شما در نشست، 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 نیم‌ساعت از وقت شما را در روز خواهند گرفت. تمرینات امروز تقویتی هستند و به افزایش قدرت عضلات میان‌تنه شما کمک می‌کنند. این زنجیره را ۴ بار تکرار کنید.

ورزش در خانه