

گزارش روز

ماجراجویی جدید مهاجری آغاز شد

سر مربی مشهدی فصل گذشته نساجی مازندران که یک نیم فصل را به دلیل بیماری از میادین دور بود، حالا قراردادش را به صورت رسمی با مس کرمان منعقد کرده است. مهاجری در حالی سر مربی جدید نارنجی پوشان کرمانی شده است که فصل قبل مسی ها با مجتبی حسینی تا آستانه صعود به لیگ برتر پیش رفتند و تنها یک گل زده کمتر، سبب شد آن ها با تفاضل ضعیف تر در رده سوم قرار بگیرند و آلومینیوم اراک لیگ برتری شود. مهاجری بعد از ۳ فصل خوب در پدیده مشهد راهی تبریز شد و بعد از مدیرفنی بودن در تراکتور و یک نیم فصل سرمربیگری نسبتا موفق در ماشین سازی فصل قبل راهی نساجی شد. سر مربی مشهدی در شروع راهش با نساجی نتایج خوبی گرفت؛ تاجایی که به مرد محبوب سکوهای ورزشگاه شهید وطنی قائمشهر تبدیل شد. اما در ادامه مسیر، بیماری مهاجری سبب شد...

۰۸ <

وینگر نساجی در تور پرسپولیس

وینگر چپ پای شمالی بعد از توافق با مدیران پرسپولیس قرارداد خود را با این تیم امضا کرد. علی شجاعی که در پایان قراردادش با نساجی، طی روزهای اخیر مذاکرات خود را با پرسپولیس دنبال کرده بود، ظهر دیروز به طور رسمی به این تیم پیوست. این بازیکن که سابقه حضور در تیم ملی امید را نیز دارد، طی ۲ فصل اخیر در نساجی مازندران حضور داشت...

۰۸



استقلال پشت درهای بسته!

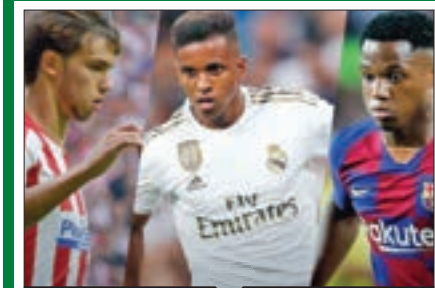
پنجره بسته نقل و انتقالات، هوای این روزهای آبی ها را خاکستری کرده است

۰۸

بلاژوویچ فرگوسن بود، ایویچ گوار دیولا

اسکوچیچ: اولین بار که به تهران آمدم گفتم دوباره اینجا جایی می گردم

۰۹



پدیده های لالیگا به خط می شوند

نگاهی به بازیکنان جوان لیگ فوتبال اسپانیا به بهانه شروع دوباره آن

۰۸

مجیدی

برای استراحت به دبی رفت!

۰۹

سرآسیایی

راهی لیگ یک می شود؟!

۰۹

سکونت سید عباسی بعد از جدایی از شهر خود رو شکست

رحمتی جرئت

نکرد رو به روی من

بایستد!

مربی پیشین شهر خودروی خراسان بعد از جدایی، سکوتش را شکست.

سید داوود سید عباسی که یکی از دستیاران سپهراب بختیارزی زاده در شهر خودرو بود...

۱۰



شهر خودرو برنده به آسیا رفت

با شکست پرسپولیس در دیداری دوستانه، نماینده استان امیدوارانه به لیگ قهرمانان می رود

۱۰ <

اولین میزبانی بانوان مشهدی پس از ۸ ماه

لیگ برتر بدمینتون با میزبانی تیم شهید فخار در مشهد آغاز می شود

مژده رنگینان
m.rangin@shahraraneews.ir

از روز پنجشنبه ۲۰ شهریور ماه لیگ برتر بدمینتون بانوان آغاز می شود و در اولین هفته، تیم مشهدی لیگ یعنی شهید فخار، میزبان حریف شاهرودی خود است که این اتفاق اولین رویداد ورزشی کشور به میزبانی بانوان مشهد در ۸ ماه گذشته خواهد بود.

بر خلاف برخی رشته ها که همچنان بلا تکلیف هستند و فدراسیون های مربوطه نتوانسته اند تصمیمی برای لیگ های ورزشی بگیرند، رشته بدمینتون توانسته است در سریع ترین زمان ممکن جواز برگزاری لیگ را از ستاد مقابله با کرونا دریافت کند و به همین خاطر تنور رقابت های این رشته در بخش بانوان گرم شده است. اما نکته جالب

در دختر توجه لیگ، نحوه برگزاری فصل جدید است. در حالی که کرونا باعث شده رشته های دیگر رو به مسابقات متمرکز بیاورند اما لیگ بدمینتون که در سال های گذشته متمرکز بوده، قرار است امسال به صورت هفتگی و رفت و برگشتی باشد. به این ترتیب هزینه تیم های شرکت کننده بیشتر می شود و هر هفته تیم ها باید به صورت میهمان یا میزبان، آماده رقابت شوند.

تیم مشهد ۱۰۰ درصد بومی است
تیم شهید فخار مشهد فصل گذشته برای اولین بار در لیگ برتر شرکت کرد که نتوانست به نیمه نهایی صعود کند؛ اما مشهدی ها توانستند امتیاز این تیم در لیگ برتر را حفظ کنند. امسال نیز این تیم با همان شاکله فصل گذشته راهی رقابت های می شود. لایا اقبال، سر مربی تیم شهید فخار، که امسال نیز

سرمربی تیم شهید فخار ادامه داد: با وجود تعطیلی ها و شیوع کرونا قطعا در لیگ شاهد تأثیرات نامطلوب آن خواهیم بود؛ اما تمام تلاش خود را می کنیم تا بهترین عملکردمان را به نمایش بگذاریم. از سویی دیگر با آنالیز تیم های دیگر متوجه شدیم همگی بازیکنان ملی و باتجربه ای در اختیار دارند که کار را برای ما سخت می کند. ای کاش فدراسیون برای جذب بازیکن ملی پوش در هر تیمی سقف مشخص می کرد، اما در حال حاضر ۲ تیم با جذب این ورزشکاران در سطح بالایی قرار دارند. فصل گذشته تجربه رقابت با این تیم ها را داشتیم و توانستیم با همین بضاعتی که در اختیارمان است و شرایط سختی که وجود دارد، سهمیه را حفظ کنیم. امسال نیز به دنبال کسب سکو نیستیم، اما از جایگاه فصل قبل دفاع خواهیم

کرد و آن را ارتقا می دهیم. اقبال خاطر نشان کرد: باید قدر دان هیئت استان باشیم که در این وضعیت و با وجود اینکه در طول تابستان سال ها تعطیل بود و هیچ درآمدی نداشت، از تیم بانوان حمایت کرده و هزینه های سنگین حضور در لیگ را قبول کردند. امیدوارم ورزش بانوان بیشتر دیده شود تا حامیان مالی جذب شوند و بخشی از مشکلات تیم های بانوان را حل کنند. برای ما نیز جالب بود که فدراسیون به جای کم کردن هزینه ها و ریسک شیوع بیماری، نحوه برگزاری لیگ را تغییر دادند و حالا باید هزینه خیلی بیشتری برای میزبانی و رفت و آمد پرداخت کنیم و این در حالی است که این سفرها در این ایام خطرناک نیز هستند.

در این روزها دختران بدمینتون باز، تمرینات آمادگی برای حضور در لیگ را پشت سر می گذارند که روز گذشته در حاشیه یکی از این تمرینات فرزند فتاحی، مدیر کل ورزش و جوانان خراسان رضوی، به همراه سروری، سرپرست معاونت ورزش بانوان این اداره، از تمرینات تیم بانوان بازدید کرد. فتاحی در این بازدید از اختصاص بودجه ای متناسب با نیازهای بدمینتون بانوان در آینده ای نزدیک خبر داد و گفت: حمایت از ورزش بانوان از جمله اهداف ماست و به محض تخصیص بودجه ورزش بانوان، حمایت لازم را از این رشته پرطرفدار انجام خواهیم داد.

امسال تیم های ذوب روی صباي زنجان قهرمان فصل گذشته لیگ، شهید فخار مشهد، شهرداری شاهرود، میلاد تبریز و آکادمی ایران زمین تهران حضور دارند که آکادمی و میلاد، تیم های تازه وارد لیگ بدمینتون محسوب می شوند.

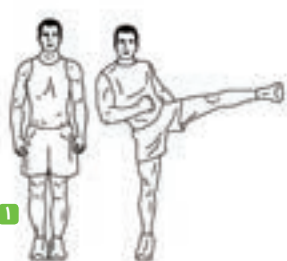
سکو نمی خواهیم
سر مربی تیم شهید فخار ادامه داد: با وجود تعطیلی ها و شیوع کرونا قطعا در لیگ شاهد تأثیرات نامطلوب آن خواهیم بود؛ اما تمام تلاش خود را می کنیم تا بهترین عملکردمان را به نمایش بگذاریم. از سویی دیگر با آنالیز تیم های دیگر متوجه شدیم همگی بازیکنان ملی و باتجربه ای در اختیار دارند که کار را برای ما سخت می کند. ای کاش فدراسیون برای جذب بازیکن ملی پوش در هر تیمی سقف مشخص می کرد، اما در حال حاضر ۲ تیم با جذب این ورزشکاران در سطح بالایی قرار دارند. فصل گذشته تجربه رقابت با این تیم ها را داشتیم و توانستیم با همین بضاعتی که در اختیارمان است و شرایط سختی که وجود دارد، سهمیه را حفظ کنیم. امسال نیز به دنبال کسب سکو نیستیم، اما از جایگاه فصل قبل دفاع خواهیم



حمودی کمتر از یک روز از کردستان به بیم بازگشت ماجرای یک قرارداد غیرقانونی در لیگ برتر فوتبال بانوان

مونا حمودی، بازیکن تیم فوتبال شهرداری بی، برای فصل آینده با وچان کردستان به توافق رسید و عکس او با پیراهن تیم جدیدش نیز منتشر شد؛ اما در کمتر از ۲۴ ساعت اعلام شد حمودی یک سال دیگر با بیم قرارداد دارد و انتقال وی به وچان غیرقانونی است. مرضیه جعفری، سر مربی تیم فوتبال بانوان شهرداری بی، درباره حواشی این خبر می گوید: مونا حمودی نمی دانسته است یک سال دیگر با ما قرارداد دارد، به همین دلیل با وچان کردستان به توافق رسید. حمودی سال ۹۶ و بعد از آن ۹۷ با ما قرارداد امضا کرد، اما قرارداد او در سال ۹۶ به سازمان لیگ رفته و حمودی فکر می کرد قراردادش با ما به پایان رسیده است؛ در حالی که یک سال دیگر باید در بیم باشد. او در پاسخ به این سؤال که باشگاه صبح روز گذشته قرارداد حمودی را به سازمان لیگ فرستاده و تکلیف این بازیکن چه می شود، اظهار می کند: بر گشت می خورد. او نمی دانسته است که یک سال دیگر با ما قرارداد دارد. سر مربی شهرداری بیم در پاسخ به سؤالی دیگر مبنی بر پایان قرارداد زهر قنبری و پیوستن او به وچان کردستان، تصریح می کند: او بازیکن بزرگی است و قراردادش با ما به پایان رسیده است. توجه به اینکه وضعیت بودجه بیم مشخص نبود، ما با قنبری وارد مذاکره قطعی نشدیم؛ اما تکلیف وچان مشخص بود. او در هر تیمی هم بازی کند، تأثیر گذار خواهد بود؛ اما بالاخره هر بازیکنی ممکن است بعد از مدتی از تیم جدا شود.

جعفری درباره اینکه آیا بازیکنی به بیم اضافه خواهد شد یا خبر اینکه فکر می کنید عنوان قهرمانی باز هم تکرار شود، خاطر نشان می کند: احتمالا دوسه بازیکن اضافه کنیم. هدف ما جوان سازی است. قصدمان این است که چند بازیکن جوان بومی و غیربومی به تیم اضافه کنیم. زمانی که ما برای نخستین بار قهرمان شدیم، این اتفاق با بازیکنان بی اسم و رسم رخ داد. شاید از نظر بازیکن در مضیقه باشیم، اما برای قهرمانی تلاش می کنیم. ما از ترس کرونا بیرون نمی آییم، من ۲ بچه کوچک دارم و برنامه ام این بود امسال با بیم نباشم؛ اما به خاطر بازیکنان قرار شد همکاری کنیم.



sideleg raises
تعداد تکرار: ۲۰ مرتبه
هر بار



knee-to-elbows
تعداد تکرار: ۲۰ مرتبه
هر بار



knee-ins and twists
تعداد تکرار: ۱۰ مرتبه
هر بار



sidescissors
تعداد تکرار: ۱۰ مرتبه
هر بار

۴ مرتبه تکرار زنجیره روز یانزدهم

دومین برنامه سی روزه ورزش در خانه بدون هیچ تجهیزاتی 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 و کمردرد 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. تمرینات امروز کششی و برای تقویت عضلات میان تنه هستند. تعویض یا در هر حرکت فراموش نشود. این زنجیره را ۴ مرتبه تکرار کنید.



تمرینات سی روزه
تقویت عضلات کمر و شکم