

غرق شدن شنا در هیاهوی کرونا!

کلبوس کرونا برای هر رشته و هر قشری که پایان داشته باشد، شنا و شناگران نمی توانند از آن رهایی یابند. در حالی که این روزها رشته های مختلف ورزشی مجوز شروع فعالیت ها و مسابقاتشان را از ستاد ملی مقابله با کرونا دریافت می کنند، همچنان استخرها و مجموعه های آبی شامل این گشایش نمی شوند. همین چند روز پیش بود که شاهدین ایزدیار و محمدحسین کریمی، ۲۴ ساله، چهره شنا پارالمپیک که قرار است یکی از آن ها بعد از رکورد گیری عازم توکیو شود، در مصاحبه هایی جداگانه از ادامه تعطیلی استخرهای شنا و امکان تمرینات آبی برای قهرمانان ایران نگرانی کردند. شاهدین ایزدیار گفته بود: «۶ ماه است تنم به آب نخورده است و این طور نمی توانم خودم را برای مسابقات رکوردگیری آماده کنم که البته هنوز هم زمانش مشخص نیست.» صحبت هایی که محمدحسین کریمی هم به نوعی آن را تکرار کرد...

۱۵

رویت دنیل داوری در جام حذفی آلمان!

گلر سابق تیم ملی بعد از مدت ها در ترکیب یک تیم دسته چهارم می دیده شد تیم روت وایس اسن از تیم های لیگ دسته چهارم آلمان، دوشنبه شب در یک مسابقه از رقابت های جام حذفی توانست با شکست یک بر صفر ارمینیا بیله فلد...



۵۹

بیانیه پرسپولیس درباره پنجره بسته!

باشگاه پرسپولیس با صدور بیانیه ای اعلام کرد در صورت بسته شدن پنجره نقل و انتقالات این باشگاه نیز جای نگرانی وجود ندارد و به محض واريز پول برانکو، این پنجره باز خواهد شد. سایت رسمی باشگاه پرسپولیس عصر دیروز ضمن انتشار بیانیه ای اعلام کرد با توجه به مشکلات مالی به وجود آمده در خصوص پرونده برانکو، این باشگاه احتمالا...

۵۸

الکس گزینه جذاب استقلال

آبی هابعد از دل سرد شدن از ماجرای استراماچونی به دنبال جذب مربی آلمانی ایرانی هستند

۵۸



نمی خواهیم موضوع بی نظمی های رحمتی را باز کنیم! اولین مصاحبه بختیاری زاده بعد از کنار گذاشته شدن از شهر خودرو

۵۹

ساکت الهامی ۳ ماه محروم شد

۵۹

شرکت ۵۰۰۰ نفر در وینار آسیایی «ونگر»

۵۹

بست اینستاگرامی عجیب مربی ایتالیایی شهر خودرو

استعفا به فارسی سخت!

استفان کوزین، مربی ایتالیایی شهر خودرو پایان همکاری خود با این باشگاه را به دلیل ترفتن به قطر برای بازی های لیگ قهرمانان و پرداخت نشدن ۵ ماه از حقوقش اعلام کرد. این سرمربی با سابقه فوتبال ایتالیا سرانجام...



قربانی قطار بدشانسی!

با ناصر زینل نیا ۲۵ سال پس از پایان دوران حضورش در دایره طلایی

۱۵

اعلام آمادگی شهدی ها برای حضور در فصل جدید

نایب رئیس بانوان هیئت فوتبال خراسان رضوی از احتمال شروع لیگ برتر فوتسال از آبان خبر داد

مژده رنگبان
m.rangban@shahraranews.ir

نایب رئیس بانوان هیئت فوتبال خراسان رضوی از احتمال برگزاری فصل جدید لیگ برتر فوتسال بانوان از آبان خبر داد.

اهالی فوتبال و فوتسال بانوان این روزها دل خوشی از فدراسیون ندارند، در حالی که رشته های ورزشی دیگر و حتی فوتبال و فوتسال مردان تکلیفشان مشخص شده و حتی آغاز شده اند، خبری از لیگ های بانوان به گوش نمی رسد و حتی تکلیف تیم های صعودکننده از لیگ فوتبال و فوتسال مشخص نیست. چیزی که مشخص است، زمان کوتاه برای تصمیم گیری است و باید تا مهرماه فدراسیون تکلیف لیگ های مختلف خود به مشخص کند؛ به ویژه که تیم ملی فوتسال بزرگ سالان در ماه های آینده رقابت های مهمی را در پیش دارد و به گفته فدراسیون اردوهای تیم ملی نیز از مهر آغاز می شود.

اعلام آمادگی شهدی ها برای فصل جدید فاطمه شریف که فصل گذشته هدایت تیم هیئت فوتبال خراسان رضوی را نیز برعهده داشت، درباره اقدام فدراسیون برای فصل جدید مسابقات گفت: لیگ برتر فوتسال امسال قطعاً برگزار می شود، ولی احتمالاً رفت و آمدها کمتر خواهد شد. اصولی، رئیس هیئت فوتبال استان، برای حمایت از فوتسال بانوان قول مساعد دادند، اما مشروط است و باید منتظر اعلام فرمت جدید مسابقات باشیم تا بدانیم چه میزان بودجه نیاز است و باید به شکل شرکت کرد. پس از اینکه فصل گذشته به پایان رسید، جلسه ای برگزار شد و درباره حضور تیم مشهد در فصل بعدی نیز گفت و گو شد. در همان جلسه اعلام آمادگی مطرح شد، ولی اینکه تیم در فصل جدید با حمایت و نام هیئت استان باشد یا سازمانی دیگر، مشخص نیست.

او درباره پیش بینی خود از زمان شروع لیگ اظهار کرد: احتمالاً به زودی اعلام می شود. فدراسیون منتظر پایان لیگ یک است تا تکلیف تیم های صعودکننده به لیگ برتر مشخص شود و سپس قرعه کشی لیگ برتر را انجام دهند. من احتمال می دهم این اتفاق در هفته های اول یا دوم مهرماه انجام شود و

لیگ برتر بانوان نیز از آبان ماه استارت بخورد. ● گردهمایی مسئولان بانوان شهرستانها نایب رئیس بانوان هیئت فوتبال استان همچنین با اعلام برگزاری نشست با حضور نواب رئیس بانوان هیئت شهرستان های خراسان رضوی تصریح کرد: این جلسه از صبح روز پنجشنبه در محل آمفی تئاتر هیئت فوتبال استان شروع می شود و تا عصر ادامه خواهد داشت. یکی از برنامه های رئیس هیئت استان در سال دوم ریاست خود توجه به فوتبال و فوتسال شهرستانهاست و پیرو این موضوع قرار است مسئولان بانوان شهرستانها در این جلسه دور هم جمع شوند تا بیشتر در جریان برنامه های آن ها باشیم. او ادامه داد: در این جلسه گزارش عملکرد



سرمربی تیم والیبال ذوب آهن از مشکلات تیم ها در آستانه لیگ می گوید

شاید اسپانسر ها هر بینه آرمایش کرونا با بازیکنان را قبول نکنند

والیبال ایست ها این روزها خود را آماده میدان رقابت می کنند تا بتوانند پس از ماه ها دوری از مسابقات در لیگ برتر عملکرد خوبی را به نمایش بگذارند. فریاد صافقی، سرمربی تیم والیبال زنان ذوب آهن اصفهان، می گوید شیوع کرونا و تعطیلی مسابقات ورزشی تأثیر منفی بیشتری روی آمادگی دختران والیبال داشته است. چون آن ها امکان انجام تمرینات سنگین در محیط های باز را ندارند. او تصریح می کند: بازیکنان از نظر آمادگی بدنی خیلی دچار مشکل شده اند. چون ترس از ابتلا به بیماری باعث شده در سالن های ورزشی تمرین نکنند. از طرفی این تعطیلی ها به دختران ضربه بیشتری زده است چون انجام تمرینات سنگین در محیط های باز مثل پارک برای آن ها از نظر رعایت شئون امکان پذیر نیست، اما بازیکنانی هم سعی کرده اند شرایط بدنی خود را هم حفظ کنند. اگر شرایطی ایجاد شود که مثل مسابقات فوتبال قبل از هر بازی از اعضای تیم ها آزمایش کرونا بگیرند و از ورود افراد آلوده جلوگیری شود، بهتر است، اما این روش خیلی هزینه بر است و نمی دانم که اسپانسر ها این شرایط را قبول می کنند یا خیر. بازیکنان فصل گذشته را حفظ و تمریناتمان را از اوایل شهریور شروع کرده ایم. برای رعایت این نامه های بهداشتی هم بازیکنان تا جای ممکن باماسک کار می کنند. سالن مسابقه قبل از تمرین ضد عفونی می شود و مواد ضد عفونی کننده هم در سالن قرار داده ایم تا بازیکنان با فاصله های زمانی دستان خود را ضد عفونی کنند، اما واقعاً بیشتر از این نمی شود کاری انجام داد. صافقی درباره تعداد تیم های حاضر در لیگ گفت: بهتر است تیم های با کیفیت در لیگ داشته باشیم، حتی اگر تعدادشان کم باشد. تیم ما فصل گذشته با صرف هزینه و فاصله های طولانی به استان های دیگر می رفت، اما بازی یک طرفه بود و تیم حریف در مجموع ۳ است شاید ۱۵ امتیاز می گرفت. این بازی ها از نظر کیفیت به تیم ما و از نظر کسب تجربه به حریف کمکی نمی کرد. به همین دلیل باید تیم های تراز اولی شرکت کنند که رقابت فشرده تری داشته باشند و خروجی تیم ملی هم از این طریق به دست بیاید.

پیگیری فدراسیون درباره تغییر رنگ مدال زنان ایش کار

رنگ مدال دختران آلیش کار ایرانی تغییر می کند. با توجه به دوپینگ چند کشتی گیر در بازی های داخل سالن آسیا در ترکمنستان در سال ۲۰۱۷ میلادی و حذف این کشتی گیران، باید در مسابقات برگزار شده در ۲۰۲۱ میلادی ایران که در رقابت های آلیش و ترکمن کوروش شرکت کرده اند، تغییر کند. کمیته ملی المپیک بیان کرده این موضوع توسط شورای المپیک آسیا و کمیته برگزاری در حال پیگیری و بازنگری است و امیدواریم هر چه زودتر نتیجه نهایی اعلام و مدال و احکام این ورزشکاران ارسال شود.

ارسال تجهیزات برای حمایت از کاراته کاران

فدراسیون کاراته برای حمایت از ورزشکاران خود به ارسال تجهیزات اقدام کرده است. اشرف امینی، نایب رئیس بانوان فدراسیون می گوید: نقراتی که در مسیر کسب سهمیه المپیک حضور دارند، کارهای خود را انجام می دهند و هر ۲ هفته یکبار با آن ها صحبت و شرایط تمریناتشان را رصد می کنیم. برخی وسایل بدن سازی را که از طرف کمیته ملی المپیک مهیا شده بود نیز برای این چرخه ارسال کردیم. با توجه به برگزار نشدن مسابقات، بهتر بود که تا امروز بچه ها به صورت سبک و انفرادی تمرینات خود را انجام بدهند، اما مهرماه در نظر داریم اردوهای تیم ملی را برگزار کنیم.

۱
full bridge
زمان انجام: ۱۰ ثانیه

۲
full bridge with reach
زمان انجام: ۱۰ ثانیه هر سمت

۳
side leg raise hold
زمان انجام: ۳۰ ثانیه هر سمت

۴
hollow hold
زمان انجام: ۳۰ ثانیه

۳ مرتبه تکرار زنجیره روز بیست و یکم

