

شهریار

۷۶۴
شنبه ۲
SHAHRARANNEWS.IR
۳ شهریور ۱۳۹۹ | ۴ محرم ۱۴۴۲ | 20 24 08

گزارش روز

نساجی، تیم سوم دور برگشت!

دور برگشت لیگ برتر با قهرمانی پرسپولیس پایان یافت؛ تیمی که در مجموع هم قهرمان لیگ برتر شد و نشان داد شایسته‌ترین تیم برای تصاحب جام است، تیمی که با کالدرون شروع و با یحیی تمام کرد. پرسپولیس یحیی گل محمدی در دور برگشت بازی‌ها تهاجمی‌ترین تیم بود و این نشان می‌دهد پرسپولیس مدل کالدرون بود؛ ضمن اینکه در فاز دفاعی پرسپولیس به‌همراه تراکتور و نساجی بیشترین صلابت را داشت. در کارنامه این ۳ تیم و در ۱۵ بازی دور برگشت تنها ۱۰ گل خورده دیده می‌شود. بدون شک اگر یحیی گل محمدی از ابتدای فصل سرمربی تیم پرسپولیس بود، در پایان فصل می‌توانست برای تصاحب تهاجمی‌ترین تیم لیگ برتر، چالشی جدی با استقلال داشته باشد. استقلال با ۵۵ گل زده در مجموع ۳۰ بازی...

۵۸ <

فردا لیگ هندبال بانوان قرعه‌کشی می‌شود

مراسم قرعه‌کشی لیگ برتر هندبال باشگاه‌های کشور قرار است روز سه‌شنبه به‌صورت آنلاین برگزار شود. به‌دلیل شیوع ویروس کرونا و رعایت پروتکل‌های بهداشتی این مراسم به‌صورت غیر حضوری و وبینار برگزار خواهد شد که از ساعت ۹ صبح لیگ برتر بانوان قرعه‌کشی می‌شود. اشتادسازه نماینده مشهد در فصل جدید است.

برگزاری اولین مسابقات دوومیدانی بانوان در سال ۹۹

از سوی ستاد مقابله با گسترش کرونا در ورزش، مجوز برگزاری جایزه بزرگ دوومیدانی صادر شد تا این رقابت‌ها انجام شود. با این مجوز امروز سوم شهریور ماه رقابت‌های بانوان بدون تماشاچی و با حضور ۳۹ ورزشکار دعوت‌شده به مسابقات، در آفتاب انقلاب تهران برگزار می‌شود.

باشگاه‌های سری آیتالیا به‌دنبال جذب خسروی

تیم‌های لیگ‌برتری سری آیتالیا به‌دنبال جذب گلنوش خسروی، مهاجم نوزده‌ساله تیم فوتبال زنان کوناکاسپور ترکیه، هستند. او جوان‌ترین دختر لژیونر ایرانی است که سال گذشته با امضای قراردادی دوساله با تیم کوناکاسپور، به لیگ برتر ترکیه پیوست. خسروی از چهار ده‌سالگی در ذوب‌آهن و تیم‌های ایران بازی می‌کرد.

شهریار درآستانه پیوستن به‌تراکتور!

باشگاه تراکتور از هفته‌های گذشته به فکر انتخاب سرمربی جدید برای فصل بعد است و در همین زمینه مذاکراتی را در چند وقت اخیر با علی دایی داشته که به نظر می‌رسد...

۵۹

توفان استعفا در هیئت آرام!

خبر استعفای چند تن از اعضای اصلی هیئت جانبازان و معلولین خراسان رضوی در حالی روز گذشته منتشر شد که این اقدام آن‌ها به‌مثابه تغییر و تحولاتی شگرف در این هیئت به حساب می‌آید. بعد از رفتن هادی رضایی و آمدن مجید محمدی‌فر در رأس هیئت جانبازان و معلولین استان، تمام تیم قبلی که با رضایی در این هیئت کار می‌کردند، به‌نوعی بر مسند باقی ماندند؛ اما حالا پس از حدود یک سال از روی...

۱۰

جنگال داوران برای قضاوت بازی جنجالی!

انتخاب داور شهرآورد جام حذفی باقهر و خشم و حاشیه همراه شد

۵۸



خواب زمستانی در تابستان!

جای نمایندگان خراسان رضوی در سطح اول بیشتر لیگ‌های ورزشی کشور خالی است

۱۰ <

تعدد نمایندگان مشهدی؛ فرصت یا تهدید؟

تیم‌های مشهدی باید خود را برای حضور در لیگ دسته‌یک والیبال آماده کنند

اینکه هر ۳ تیم ضعیف حاضر شوند. برخی مربیان البته مخالف این فکر هستند و حضور در لیگ را بهتر از کسب سکوی می‌دانند. مهری جاندار، مدیرعامل پیام در لیگ برتر مردان تصمیم جدیدی برای حضور در لیگ بانوان بگیرد. پس از اینکه پیام موفق نشد در لیگ برتر و دسته‌یک مردان تیمی راهی میدان کند، علی شیخ‌الاسلامی از حضور یک تیم در دسته‌یک بانوان با حمایت خود خبر داد و اعلام کرد قرار است بعد از ایام تاسوعا و عاشورا آمادگی خود را رسمی اعلام کنند. هنوز مشخص نیست تیمی جدید شکل می‌گیرد یا یکی از ۳ تیم فصل گذشته حمایت مالی خواهد شد. استقلال زیاد از لیگ یک دختران ایرادی که در این مدت به تعداد زیاد نمایندگان مشهد در لیگ گرفته می‌شد، عدم موفقیت آن‌ها بوده است. عده‌ای معتقدند که بهتر است یک تیم موفق و ترکیبی از این ۳ تیم با یک حامی مالی خوب در مسابقات حاضر شود و مقام هم بیاورد تا



اسپانسر اعلام کردیم. شرط آن‌ها این بود که مالک تیم باشند که ما هم موافق بودیم؛ زیرا مطمئن بودیم به‌خوبی می‌توانند از تیم دختران حمایت کنند. اما ادامه راه به تعطیلی‌های کرونا برخورد کرد. چندین بار هم که پیگیر شدیم، گفتند خبر می‌دهیم؛ اما تا به‌اینجا خبری نشد. جاندار تصریح کرد: من نیز موافق این تصمیم هستم که به‌جای چهار پنج تیم فقط یک تا دو تیم قدرتمند با حامی مالی خوب راهی لیگ شوند و بتوانند روی سکوی قرار بگیرند؛ اما مشکل ما همچنان همان اسپانسری است که وجود ندارد. اما سپیده پرور، سرمربی مشکی‌پوشان، که تیمش این سال هادر لیگ یک حاضر شده است، در گذشته از هزینه‌های شخصی و زیر بار قرض رفتن برای حضور در مسابقات گلا به‌مند بود و درباره ایرادی که به حضور ۳ تیم مشهدی هم‌زمان در یک لیگ گرفته می‌شود، گفت: در همه شهرها، باشگاه‌ها تمایل دارند برند خود را مطرح کنند و با همان نام در مسابقات حاضر شوند؛ همان‌طور که سال ۹۸ نیز ۳ باشگاه مشهدی در مسابقات حاضر شدند. شاید مطلوب‌ترین نتیجه گرفته نشود، اما مربیان می‌توانند شاگردان خود را به میدان رقابت ببرند تا تجربه کسب کرده و رشد کنند و حدود ۵۰ دختر والیبالیست مشهدی سال گذشته ۴ ماه درگیر رقابت‌ها بودند و این برای من مربی ارزشمندتر از کسب سکوست.

ورودی تیم‌ها تغییر یی نکرد

باشگاه‌ها تا روز چهارشنبه ۱۲ شهریور ماه برای حضور در این رقابت‌ها فرصت اعلام آمادگی دارند. پس از آن ۱۲ مهر ماه قرعه‌کشی لیگ دسته‌یک بانوان برگزار می‌شود و در همان جلسه زمان شروع رقابت‌ها اعلام خواهد شد. همچنین فدراسیون گفته است برای حمایت از حضور بیشتر باشگاه‌ها در لیگ دسته‌یک بانوان، مبلغ ورودی مسابقات را افزایش نداده و ۱۰ میلیون تومان هزینه ورودی تیم‌ها خواهد بود.

دفاع معاونت بانوان وزارت از عملکرد بانوان ورزشکار چه کسی گفته ریاست زنان در فدراسیون درست نیست؟!

مهین فرهادی‌زاد، معاون امور بانوان وزارت ورزش، درباره اینکه یزدانی خرم گفته است براساس اعلام مراجع، مدیریت زنان در فدراسیون‌ها درست نیست، تصریح می‌کند: مراجع کجا این موضوع را مطرح کرده‌اند؟ اگر ملاحظات فرهنگی رعایت شود، چه فرقی دارد که چه کسی رئیس باشد؟ فکر می‌کنم نگاه آقای یزدانی خرم این نبوده است.

فرهادی‌زاد با اشاره به موفقیت‌های بانوان در ورزش می‌گوید: ما ۱۰ هزار مربی و ۱۲۹ رشته فعال داریم. ۴۵۰ مربی و سرمربی تیم‌های ملی فعال هستند. ما امروز ۸۰ زن توانمند داریم که برای قضاوت به رویدادهای بین‌المللی دعوت می‌شوند. مربیان و بازیکنانی داریم که لژیونر هستند. تعداد ورزشکاران یک‌میلیون و ۴۰۰ هزار نفر هستند. سهم برخی استان‌ها در تیم ملی بیشتر است، مثل تهران، اصفهان، البرز، فارس و خراسان رضوی. ۱۰ هزار و ۸۵ نفر به تیم ملی دعوت شده‌اند که ۶۶۹ نفر عضو تیم‌های ملی هستند. ما برای حضور زنان در رویدادهای مختلف نیز رشد چشمگیری داشتیم. از سال ۱۹۹۰ که شاهد حضور زنان در بازی‌های آسیایی بودیم، مجوز پوشش زنان تیرانداز را گرفتیم و به تدریج این مجوز در رشته‌های دیگر اخذ شد. آخرین مجوز مربوط به بسکتبال بود که حالا شاهد موفقیت آن‌ها در مجامع بین‌المللی هستیم. دختران ما با پوشش اسلامی که در شرایط مساوی با دیگر ورزشکاران نیستند، روی سکوی می‌روند و قدرت خود را نشان می‌دهند.

معاون امور بانوان وزارت ورزش درباره پرداخت پاداش به بانوان فوتسالیست نیز خاطر نشان می‌کند: من با فدراسیون فوتبال و آقای نبی صحبت کردم و او گفت مردان هم پاداش‌هایی طلب دارند، اما مشکلات مالی هست که مانع می‌شود اقدامات لازم صورت بگیرد. شما می‌دانید این موضوع به وزارت ارتباطی ندارد؛ اما ما پیگیر هستیم تا بچه‌ها به حقتشان برسند.



۱ warrior
زمان حفظ حالت: ۲۰ ثانیه
هر بار



۲ warrior
زمان حفظ حالت: ۲۰ ثانیه
هر بار



۳ lunge
زمان حفظ حالت: ۲۰ ثانیه
هر بار



۴ pigeon pose
زمان حفظ حالت: ۲۰ ثانیه
هر بار



۵ downward dog
زمان حفظ حالت: ۲۰ ثانیه
هر بار



۶ bow pose
زمان حفظ حالت: ۲۰ ثانیه
هر بار



۷ child pose
زمان حفظ حالت: ۲۰ ثانیه
هر بار

بدون تکرار زنجیره روز سوم

ورزش در خانه



تمرین‌های روزان
تقویت 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 نشستن، ران رفتن یا دودیدن کمک می‌کنند و باعث می‌شوند این کارها را راحت‌تر و بدون درد انجام دهید. اگر شغل کم‌تحریکی دارید یا ساعات‌های 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 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.