

استقلال فقط در صورت برد مقابل الاهلی عربستان می‌تواند امیدوار به صعود از گروه خودش باشد. تساوی یک بریک استقلال مقابل الشرطه عراق کار آبی‌های پایتخت را برای صعود به دور حذفی رقابت‌های لیگ قهرمانان آسیا دشوار کرد و حالا آن‌ها باید مقابل الاهلی عربستان به برد برسند تا شانس صعود داشته باشند. وضعیت گروه استقلال با توجه به انصراف الوحده امارات به قدری پیچیده شده که حتی ممکن است کار برای صعود به شمارش کارت‌های زرد قرمز برسد. در حال حاضر الاهلی عربستان شش امتیاز و صدرنشینی‌اش قطعی شده است. الشرطه با ۵ امتیاز و استقلال با ۲ امتیاز در رده‌های دوم و سوم قرار دارند و از بین آن‌ها یک تیم به دور بعدی می‌رسد. نکته مهم این است که الشرطه عراق دیگر هیچ مسابقه‌ای در دور گروهی ندارد و استقلال یک بازی حساس با الاهلی عربستان خواهد داشت...

## ۳۰ میلیون آذری زبان نگران تراکتور هستند!

منصوریان: بهترین بازیکنان ایران باید برای این تیم خریداری شوند  
 سرمربی تیم فوتبال تراکتور گفت: ۳۰ میلیون هوادار آذری زبان کشور، نگران این تیم هستند و باید بهترین‌ها به تراکتور بیایند  
 علیرضا منصوریان که به‌تازگی سکان هدایت این تیم را بر عهده گرفته است.



## شهر خودرو در مسیر معمولی تر شدن!

زمزمه‌های رفتن «صادقی»ها و قاسمی‌نژاد از مشهد قوت گرفت  
 از دوگاه عنای‌های شهر مشهد که این روزها در کشور عنای‌ها در گبرودار لیگ قهرمانان فوتبال آسیا هستند، خبر می‌رسد ۳ ستاره دیگر این تیم بعد از محمدحسین مرادمند و میلاد سرلک در آستانه جدایی قرار دارند. امین قاسمی‌نژاد، سعید صادقی و اکبر صادقی در حالی زمزمه‌های رفتنشان مطرح است که طی چند سال اخیر از بهترین‌های شهر خودرو...

## پرسپولیس به جاده خاکی افتاد

باشکست مقابل الدحیل کار سرخپوشان هم مثل استقلال به‌اما و اگر کشید



هنر نمایی دیویس در تایم قرمز!  
 فرار جذاب لس آنجلس لیکرز از باخت در بازی دوم فینال کنفرانس غرب

پنجره پرسپولیس تا زمستان باز است

گپ و گفتی با منوچهر ارباب پیش کسوت فوتبال مشهد نبود ابومسلم‌ها و پیام‌ها درد است

واکنش مدیرکل سابق ورزش و جوانان خراسان رضوی به پرونده قضایی‌اش

این مدل هر روز ماست!

مدیرکل سابق ورزش و جوانان خراسان رضوی درباره پرونده قضایی‌اش واکنش نشان داد. کوروش صیوریان که این روزها به‌عنوان سرپرست فدراسیون اسکی فعالیت می‌کند...



# زادروز اسطوره‌ها

درباره علی باغبان‌باشی و نورالدین آل‌طه، ۲ ابرمرد دوومیدانی خراسان، که امروز نوودوهفت‌ساله می‌شوند

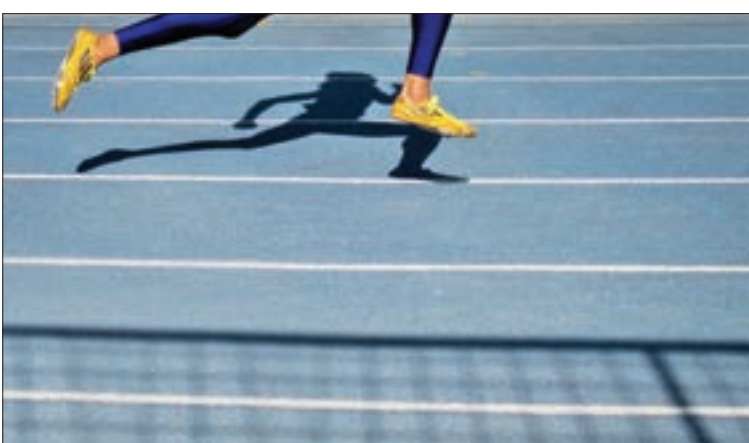
## رکورد باشگاهی دهنده مشهدی شکسته شد

در پایان مرحله دوم دوومیدانی قهرمانی باشگاه‌های بانوان

مژده رنگبان  
 m.rangban@sharrannews.ir

مرحله دوم مسابقات دوومیدانی قهرمانی باشگاه‌های بانوان با جبهه‌جایی چندین رکورد ملی و باشگاهی به پایان رسید و در حالی که هیچ‌کدام از دختران مشهدی نتوانستند به طلا برسند، رکورد دستاربنندان توسط دهنده تیم اصفهانی شکسته شد.  
 مرحله دوم مسابقات دوومیدانی قهرمانی باشگاه‌های بانوان طی ۲ روز در مجموعه ورزشی آفتاب انقلاب برگزار شد. در این دوره از رقابت‌ها تیم‌های پلیمر خلیج فارس، دانشگاه آزاد اسلامی، فولاد مبارک، سپاهان اصفهان، سلکتور، دانشگاه یزد، هیئت تهران، هیئت قم، مازندران، کهگیلویه و بویراحمد، لرستان، خراسان جنوبی، هیئت سیستان و بلوچستان، هیئت هرمزگان، هیئت اصفهان، ناشنوایان، خراسان محلی و مرکزی حضور دارند و خبری از تیم مشهدی نیست، اما مشهدی‌ها با پیراهن دیگر استان‌ها به میدان می‌روند و توانسته‌اند برای تیم‌های باشگاهی خود چندین مدال به ارمغان بیاورند. تیم فولاد مبارک که سپاهان پس از ۲ مرحله با ۲۴۱ امتیاز اول است، دانشگاه آزاد با ۱۹۰ امتیاز دوم و پلیمر خلیج فارس با حضور پرتعداد دوندگان استان با ۱۸۲ امتیاز در رده سوم این مسابقات حضور دارند. مرحله سوم و نهایی مسابقات بانوان ۱۲ و ۱۳ مهرماه در تهران برگزار می‌شود.

خبر بد برای مشهدی‌ها حمیده جوان، مربی مشهدی ملی پوشان، که فصل پیش هدایت تیم شهرش را بر عهده داشت، امسال با امضای قراردادی به تیم پلیمر خلیج فارس منتقل به لرستان و خرم‌آباد است، پیوسته. او چندین ملی‌پوش و قهرمان مشهدی را نیز به همراه خود به تیم پلیمر برد.  
 اما یکی از اتفاقاتی که چندان برای جوان و دهنده‌اش خوشایند نبود، شکسته شدن رکورد باشگاهی ماده ۸۰۰ متر بود. در این دوره از مسابقات مریم محمودی از تیم فولاد مبارک سپاهان اصفهان در ۸۰۰ متر با ثبت ۲:۱۳.۴۳ دقیقه ضمن کسب عنوان قهرمانی رکورد باشگاهی این ماده را بهبود بخشید. رکورد قبلی متعلق به تکتم دستاربنندان، دهنده مشهدی با زمان ۲:۱۴.۴۹ دقیقه بود و حالا او باید تلاش



خود را چند برابر کند تا دوباره رکورد این ماده را در اختیار بگیرد. او در ماده ۸۰۰ متر این رقابت‌ها پس از محمودی از خط پایان عبور کرد و زمان ۲:۱۵.۵۰ دقیقه را ثبت کرد. دستاربنندان در مرحله اول توانسته بود قهرمان این ماده شود.  
 کسب ۹ مدال دومی و سومی توسط دوندگان خراسان در ماده ۱۵۰۰ متر دستاربنندان همچون مرحله گذشته بلباس پلیمر به نایب‌قهرمانی رسید. حدیثه رتوف، دهنده مشهدی دیگر از پلیمر خلیج فارس نیز در رده سوم این ماده قرار گرفت. دوی ۳۰۰۰ متر بامانع نیز در حالی به پایان رسید که ۲ دونده مشهدی دیگر یعنی فاطمه سیماشاد کام و سمیرا خداترس از تیم پلیمر به‌عنوان نفر دوم و سوم این رقابت شناخته شدند. تیم ۴۰۰ متر امدادی پلیمر خلیج فارس با حضور ۳ دونده از استان یعنی

زهرامرادی، تکتم دستاربنندان و حدیثه رتوف پس از سپاهان به‌عنوان نایب‌قهرمانی این ماده رسید. در ماده ۴۰۰ متر امدادی نیز تیم پلیمر خلیج فارس پس از دانشگاه آزاد و سپاهان روی سکوی سومی ایستاد. حمیده اسماعیل‌نژاد، دهنده سرعت خراسان، نیز در ماده دوی ۱۰۰ متر به میدان رفت که باز هم نتوانست بر فرانزه فصیحی غلبه کند و به‌عنوان نفر دوم از خط پایان عبور کرد. یک مدال نقره دیگر نیز از سوی مشهدی‌ها برای پلیمر کسب شد و زهرامرادی در دوی ۴۰۰ متر به نایب‌قهرمانی رسید.  
 رکوردهای دیگری که شکست رکورد دشکنی زنان در مرحله اول و دوم قهرمانی باشگاه‌ها در حالی اتفاق افتاد که آن‌ها چندین ماه به دلیل شیوع ویروس کرونا در مسابقات شرکت نکرده بودند. در ادامه ژاله کاردان در پرتاب دیسک با ثبت نتیجه ۵۰.۴۳. رکورد باشگاهی این ماده را که پیش از این با ۵۰.۰۶ در اختیار خودش بود، ارتقا داد. علاوه بر این تیم سپاهان اصفهان در ماده ۴۰۰ متر امدادی زمان ۳:۵۲.۳۷ را ثبت کرد و رکورد ملی و باشگاهی این ماده را که پیش از این با حد نصاب ۵:۳۳.۷۸ در اختیار دانشگاه آزاد بود، بهبود بخشید. مهسا میرزاطیبی در پرش با نیزه برای اولین بار در تاریخ زنان ایران از مانع چهارمتری عبور کرد و رکورد ملی و باشگاهی این ماده را بار دیگر شکست. ریحانه آرائی نیز در پرتاب چکش حد نصاب ۵۷.۱۵ را ثبت کرد و رکورد ملی و باشگاهی این ماده را شکست. این رکورد دشکنی‌ها پس از تأیید تست دوپینگ ثبت می‌شود.

### پیاده‌روی بانوی ورزشکار با هدف صلح

پوپه مهدوی‌نادر، بانوی ورزشکار و گردشگر ایرانی، قصد دارد برای نخستین مرتبه، سراسر جهان را با شعار «جاده صلح جهانی ۲۰۲۰» ببیماید. او پیش از این، در مسیر صلح، دور دنیا را رکاب زده و حالا قرار است این مسیر را پیاده‌روی کند. او در نظر دارد با اقدام فرهنگی ورزشی خود، «پیام‌رسان صلح و دوستی ایران در سطح جهان» نام بگیرد. مهدوی امروز سه‌شنبه، پیاده‌روی خود را آغاز می‌کند و از تهران راهی سیستان و بلوچستان خواهد شد و قرار است تا باز شدن مرزهای ترکیه، پیاده‌روی صلح را در کشورهای حاشیه خلیج فارس ادامه دهد و پس از باز شدن مرزهای ترکیه، سفر او به دور دنیا با پای پیاده و با پیام صلح و دوستی آغاز خواهد شد.

### دختران وزنه‌بردار از پسران جلو می‌زنند

بر اساس تصمیم جدید فدراسیون وزنه‌برداری، احتمالاً اردوی تیم ملی بانوان زودتر از اردوی مردان برگزار می‌شود. دختران وزنه‌بردار مجبور شدند، از اسفند سال گذشته به دلیل شیوع کرونا به خانه‌های خود بروند. پس از انتقادهایی که به فدراسیون وارد شد که چرا وزنه‌برداری برخلاف بقیه رشته‌های المپیک در تکاپوی برگزاری اردو نیست، قرار شد تیم مردان اردوی خود را از آن‌ها آغاز کند. تیم بانوان نیز دست‌به‌کار شده و می‌خواهد اردوهای خود را دوباره از سر بگیرد. اکبر خورشیدی، ناظر فنی تیم ملی وزنه‌برداری بانوان، می‌گوید: سلامتی ورزشکاران در اولویت است و اگر شرایط مناسب باشد، امکان دارد که حتی اردوی دختران زودتر از تیم ملی مردان آغاز شود. رئیس فدراسیون هم چراغ‌سبز نشان داده است.

### لیگ دوچرخه‌سواری بانوان لغو شد

برگزاری لیگ برتر دوچرخه‌سواری بانوان و کوهستان لغو شد. قرار بود مسابقات مرحله اول لیگ جاده و پیست بانوان و مرحله اول لیگ کوهستان جوانان و بزرگسالان به میزبانی تهران برگزار شود، اما در حالی که کمتر از ۲۴ ساعت به زمان مسابقه باقی است، هنوز هیئت استان پاسخ مناسبی به صورت مکتوب به چگونگی برگزاری این دوره از مسابقات نداده است؛ از این رو، فدراسیون دوچرخه‌سواری به‌ناچار این مسابقات را لغو کرده و به زمان دیگری موکول کرد. به این ترتیب، مسابقات مرحله اول لیگ جاده و پیست بانوان، بزرگسالان و جوانان و مرحله اول لیگ کوهستان، جوانان و بزرگسالان به‌خاطر پاسخ‌گونی نبودن میزبان، لغو و به زمان دیگری موکول شد.

## اخبار کوتاه ورزش بانوان

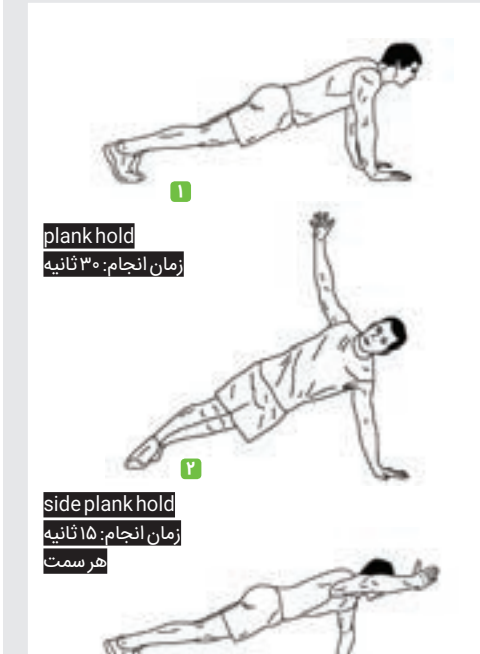
### در نشست معاون بانوان وزیر ورزش با نواب رئیس فدراسیون‌ها مطرح شد جایگاه نایب‌رئیس زن در انتظار اصلاح اساسنامه

معاون توسعه ورزش زنان و وزارت ورزش اظهار امیدواری کرد که با اصلاح اساسنامه جدید فدراسیون‌های ورزشی جایگاه نایب‌رئیسان جنبه قانونی به خود بگیرد. مهین فرهادی زاد در این روزها نشست تخصصی با نایب‌رئیسان فدراسیون‌های ورزشی برگزار می‌کند و سعی بر شناخت مشکلات حوزه بانوان دارد. او در همین باره در حضور معاونان فدراسیون‌ها اظهار کرده است: امیدواریم اساسنامه جدید فدراسیون‌ها که در آن جایگاه نایب‌رئیسان زن جنبه قانونی به خود می‌گیرد، تا پایان سال برای اجرا ابلاغ شود. او خطاب به مسئولان ورزش بانوان تأکید کرده بر نامه‌های ما بیشتر به سمت ورزش همگانی است، اما نباید از برنامه اصلی نظیر رویکرد المپیک غافل شویم. دنیا خود را به سمت‌وسوی رقابت‌های آینده می‌کشد. اما در این نشست نایب‌رئیسان فدراسیون‌های مختلفی حضور داشتند که فعالیت‌های حوزه زنان را گزارش دادند. مریم منظمی، نایب‌رئیس فدراسیون وزنه‌برداری گفت: ۴۳ درصد اعتبارات خود را برای استعدادیابی در نظر گرفتیم و در این مدت دوره‌های آموزش مختلف هم برگزار و بانک اطلاعاتی در حوزه زنان این رشته را در سایت فدراسیون بارگذاری کردیم. فدراسیون بین‌المللی در حال حاضر برنامه خاصی ندارد، اما ۱۴ ملی‌پوش زنان بر اساس برنامه فدراسیون تمرینات خود را برگزار می‌کنند. از فضای کرونا بی‌باید فرصت‌سازی کنیم و به همین منظور فعالیت‌های حوزه زنان بطور مجازی دنبال می‌شود. رئیس هیئت استان تهران نیز در حال رایزنی برای انتخاب یک نایب‌رئیس زن در استان تهران است.

نایب‌رئیس فدراسیون گلف نیز از گران بودن تجهیزات این رشته سخن گفت و افزود: هزینه‌ها هر تویپ گلف با نرخ دلار امروز بیش از ۳۰ هزار تومان است. یک ورزشکار باید برای تمرین ۱۰۰ توپ داشته باشد. نایب‌رئیس فدراسیون همگانی نیز خاطر نشان کرد: نه تنها برنامه‌ها تعطیل نشده، بلکه پوشش‌های مختلفی در این رشته راه‌اندازی شد و بیش از یک میلیون نفر از زنان به این پوشش‌ها پیوستند. در آکادمی فدراسیون ۱۵۸ دوره آموزشی برگزار شده که بیش از ۶ هزار نفر زن در این دوره‌ها شرکت کردند.

### 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 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 ۱۵ تا ۲۰ ثانیه ثابت بمانید و سپس پای خود را عوض کنید. این زنجیره را ۳ مرتبه تکرار کنید.

تقویت عضلات کمر و شکم  
 تمرینات سی‌روزه



۳ مرتبه تکرار زنجیره روز بیست و هشتم