

گزارش روز

مجیدی استقلال را پنهان کرد!

سر مربی استقلال تصمیم گرفت با پنهان کردن تمرینات تیمش، هیچ گزارشی از تیمش تا زمان برگزاری شهرآورد منتشر نشود. استقلال عصر چهارشنبه در یکی از مسابقات حساس خود در نیمه‌نهایی جام حذفی مقابل پرسپولیس صف‌آرایی خواهد کرد. این بازی با توجه به عطش آبی‌پوشان برای کسب جام، اهمیت زیادی دارد و به‌همین‌خاطر فرهاد مجیدی تصمیم جالبی تا زمان شروع بازی گرفته است. در اطلاعاتی که باشگاه استقلال دیروز منتشر کرده، آمده است: با نظر فرهاد مجیدی، سرمربی تیم فوتبال استقلال، جهت حفظ آرامش تیم فوتبال استقلال پیش از شهرآورد، گزارشی از تمرین آبی‌های پایتخت تا زمان بازی با پرسپولیس از سوی رسانه‌های رسمی...

۵۸

قهرمانی تاریخی بایرن مونیخ



۵۸

گارانتی پرداخت پول ویلموتس رانداشتیم

مرزبان: افرادی که ویلموتس را فراری دادند، با تاج تسویه حساب شخصی داشتند

علیرضا مرزبان که سال‌ها خارج از ایران فعالیت کرده و با فرهنگ مربیگری اروپا نیز آشناست، صحبت‌های خواندنی و جالبی را درباره قرارداد ویلموتس با فدراسیون ایران و شرایط حضور بازیکنان و مربیان خارجی در ایران داشته است. این مربی که اتفاقاً چندسالی را هم در تیم‌های ایرانی ...

۵۹

گذرتاج ورفقا به ۹۰ افتاد!

پرونده ویلموتس پای اعضای هیئت رئیسه
فدراسیون فوتبال را به بهارستان کشاند

۵۸



شفر: خوش حال می‌شوم قراردادم را بررسی کنند

۵۸

اعلام تعرفه استفاده

از دو چرخه‌های جدید شهری

۵۸

رونالد کومان

سوارز را بیرون کرد!

۵۸

روزبه چشمی شهرآورد را از دست داد

مدافع آبی‌پوشان جدال
حساس این تیم مقابل
پرسپولیس را از دست
داد. روزبه چشمی به دلیل
آسیب دیدگی در آخرین
بازی لیگ نوزدهم هم
مقابل ...

۵۸



از رکورد عجیب شربتی تا رکورد جالب شاگری

مرور کارنامه بازیکنان مشهدی لیگ برتر که در تیم‌های خارج از استان بازی کرده‌اند

۵۸

با اعلام بسته شدن پرونده لیگ تفنگ و تپانچه ۹۸ از سوی فدراسیون

تیم لیگ برتری بانوان به دسته یک سقوط کرد

خراسان رضوی دارد و عملی نشدن وعده‌های حمایت از این تیم و نتایجی که تا به اینجا کسب شده بود، تصمیم گرفته شد در فاصله رقابت‌ها کناره‌گیری کنیم و در نتیجه لیگ برای مشهدی‌ها پایان یافته است. در واقع انصراف آن‌ها به دلیل کرونا باز هم مانع سقوط این تیم به دسته پایین‌تر نشد و تنها شانس که ممکن بود داشته باشند، کسب پیروزی در هفته‌های پایانی لیگ در صورت ادامه مسابقات بود.

سوقندی در حالی که هدایت تیم بانوان استان را نیز به‌نوعی برعهده داشت، از نبود حمایت مالی و پول گلايه‌مند بود و عنوان کرد حتی نتوانستند بخشی از قرارداد ۲ بازیکن کلیدی تیم را پرداخت کنند و به همین دلیل این ورزشکاران از تیم جدا شدند. خراسان رضوی در فصل ۹۹ تیراندازی در لیگ برتر تپانچه کشور با ترکیب بهاره زمانیان، نگین السادات شمسی‌نژاد، آزاده سدیری و عارفه جانگداز حضور یافته بود و در رشته تفنگ نیز زهرا هاشمی، صفیه صحراراد، مهسا بهنام‌راد، عطیه جانگداز، نیلوفر داوودی، پرسا غلام‌زایی و الهام شادکانی برای خراسان در مسابقات تیراندازی کرده بودند. با این شرایط باید دید فصل آینده هیئت استان انگیزه‌ای برای حمایت از این تیم دسته یکی خواهد داشت یا در صورت خوش شانس بودن، حامی مالی برای تیم بانوان پیدا شود. لیگ دسته یک دوازده تیمی است و قطعاً نماینده استان کار سختی برای صعود دوباره به لیگ برتر دارد.

انصراف نیز دردی دوا نمی‌کرد

این خبر در حالی منتشر شد که پیش از این محمود سوقندی، دبیر هیئت تیراندازی خراسان رضوی، از همکاری فدراسیون برای انصراف تیم‌ها از ادامه مسابقات خبر داده بود. او گفته بود فدراسیون هنوز درباره تعیین تاریخ از سرگیری مسابقات اطلاعی نداده است؛ اما چندی پیش اعلام کردند تیم‌هایی که می‌توانند لیگ را ادامه دهند، اعلام‌آمدگی کنند تا بتوانند برنامه‌ریزی‌های لازم برای مسابقات را انجام دهند. از سوی دیگر مسئولان لیگ عنوان کردند تیم‌هایی هم که نمی‌توانند به دلایلی مسابقات را ادامه دهند، می‌توانند انصراف خود را اعلام کنند و امتیازی نیز از آن‌ها کسر نمی‌شود. با توجه به شرایطی که تیم

۷ شکست را به دست آورده و تنها در هر هفته یک امتیاز برای حضور در مسابقات کسب کرده بود و در نهایت با ۱۷ امتیاز در رده پنجم جدول شش تیمی جای گرفت. تیم ششم نیز سبزه‌افران سپاهان بود که پس از قرعه‌کشی رقابت‌ها در بدو شروع رقابت‌ها از لیگ کناره‌گیری و به همراه مشهدی‌ها به دسته یک سقوط کرد. قم به عنوان تیم چهارم جدول نیز تنها با یک پیروزی توانست از سقوط به دسته پایین‌تر فرار کند.

در رشته تپانچه بادی نیز دقیقا همین وضعیت وجود داشت و تیم خراسان با ۷ شکست و فقط ۱۷ امتیاز در جایگاه پنجم جدول شش تیمی قرار گرفت و به همراه سپاهان به دسته یک سقوط کردند.



مژده رنگیان
m.rangian@shahraraneews.ir

پرونده مسابقات لیگ تفنگ و تپانچه سال ۹۸ با تصمیم کمیته اجرایی سازمان لیگ و موافقت تیم‌ها بسته شد، اما نتیجه آن سقوط نماینده استان به دسته پایین‌تر بود.

بعد از کش و قوس فراوان سرانجام سازمان لیگ فدراسیون تیراندازی پایان لیگ تفنگ و تپانچه سال ۹۸ اعلام کرد. سازمان لیگ تیراندازی با توجه به ادامه‌دار شدن شیوع ویروس کرونا در کشور و حفظ سلامتی ورزشکاران، با برگزاری جلسه‌نهایی و تصمیم کمیته اجرایی تکلیف تیم‌های قهرمان و سقوط‌کننده را بدون برگزاری ادامه رقابت‌ها مشخص کرد.

در این جلسه مصوب شد بعد از لحاظ کردن یک امتیاز مثبت به‌عنوان امتیاز حضور برای تیم‌هایی که دیدارهای کمتری نسبت به سایرین داشتند، جدول رده‌بندی به‌عنوان جدول نهایی لیگ سال ۹۸ تنظیم شود که در نهایت در لیگ برتر بانوان با ۶ تیم، مقاومت به قهرمانی رسید، ساجمه بیژن دوم شد و شهرداری قزوین در رده سوم رشته تفنگ و تپانچه قرار گرفت؛ اما در انتهای جدول تیم‌های هیئت خراسان رضوی و سبزه‌افران سپاهان به لیگ دسته یک سقوط کردند.

سقوط بدون حتی یک پیروزی

تیم هیئت خراسان رضوی از هفت دیداری که در رشته تفنگ بادی برگزار شده بود،

پرداخت حقوق دومیلیونی به بانوی تاریخ ساز جودو

با تأیید رئیس فدراسیون جودو، مریم

بربط، تاریخ‌ساز جودوی بانوان ایران، که در رقابت‌های قهرمانی جوانان آسیا و اقیانوسیه ۲۰۱۹ موفق شد به مدال نقره دست یابد، به مدت یک سال خواهد فدراسیون حقوق ماهیانه دریافت خواهد کرد. پیش از این صدیقه کمی‌زاده، نابریس بانوان فدراسیون جودو، این درخواست را به فدراسیون اعلام کرده بود که با موافقت آرش میراسماعیلی قرار است از این به بعد حقوق دومیلیون تومانی به مدت یک سال ماهیانه برای بانوی جودوکار واریز شود. بربط تنها بانوی جودوکار در تاریخ جودوی ایران است که موفق شده است در رده سنی جوانان به فینال رقابت‌های قهرمانی آسیا راه یابد.

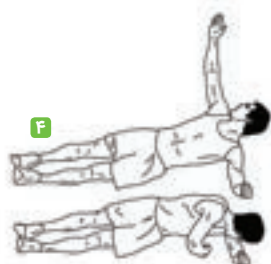
نگرانی سر مربی تیم ملی از آمادگی توکاندوکاران

مهر و کمرانی، سرمربی تیم ملی توکاندو بانوان که شاگردانش برای کسب سهمیه المپیک توکیو راه سختی را در پیش دارند، از نحوه آمادگی تیم ملی ابراز نگرانی کرد. او می‌گوید: رقیبان ما در وضعیت مطلوبی هستند. کره جنوبی که از لحاظ شیوع ویروس کرونا در وضعیت سفید قرار دارد، برای همین تمرینات اردوهایش را به خوبی برگزار کرده و در تورنمنت‌های شرکت می‌کند، همچنین انگلیس با روسیه اردوی مشترک برگزار کرده است؛ اما متأسفانه بچه‌های ما در وضعیت قابل قبولی نیستند.

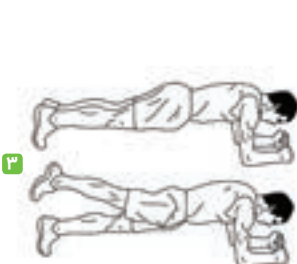


تمرین عضلات کمر و شکم

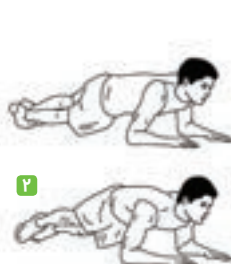
دومین برنامه سی‌روزه ورزش در خانه بدون هیچ تجهیزاتی آغاز شد. هدف از این برنامه، انجام تمرینات تقویت عضلات پشت، کمر و شکم است که در کاهش گرفتگی‌های کمر در اثر ضعف عضلات و کمردرد تأثیر زیادی دارد. عضلات کمر و میان‌تنه به شما در نشستن، راه رفتن یا دویدن کمک می‌کنند و باعث می‌شوند این کارها را راحت‌تر و بدون درد انجام دهید. اگر شغل کم‌تحریکی 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 را وقت شما را در روز خواهند گرفت. تمرینات امروز برای تقویت قدرت بدن است. این چهار حرکت را چهار مرتبه باید تکرار کنید. انجام حرکات برای هر سمت بدن فراموش نشود.



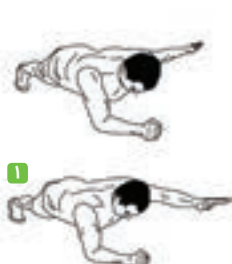
side plank rotations
تعداد انجام حرکت: ۱۰ تکرار
تعداد ست: ۲ مرتبه هر سمت
زمان استراحت: ۲۰ ثانیه



plank leg raises
تعداد انجام حرکت: ۱۰ تکرار
تعداد ست: ۲ مرتبه هر سمت
زمان استراحت: ۲۰ ثانیه



plank rolls
تعداد انجام حرکت: ۱۰ تکرار
تعداد ست: ۴ مرتبه
زمان استراحت: ۲۰ ثانیه



seagulls
تعداد انجام حرکت: ۲۰ تکرار
تعداد ست: ۴ مرتبه
زمان استراحت: ۲۰ ثانیه

زنجیره روز چهارم