

شهرار

۷۶۶
شنبه ۴
SHAHRARNEWS.IR
شهرپور ۱۳۹۹ | ۶ محرم ۱۴۴۲ | 26 08 20

گزارش روز

ایران قید میزبانی جام ملت‌ها را می‌زند!

روزی که فیفا اعلام کرد فدراسیون فوتبال ایران باید همه تعهدات مالی خود را نسبت به مارک ویلموتس عملی کند، همه مشتتر کا به این نکته اشاره کردند؛ فوتبال ایران در آستانه ورشکستگی! این یک پیش‌بینی حقیقی است. در صورتی که رأی نهایی هم به سود مارک ویلموتس باشد، فدراسیون فوتبال باید قید همه درآمدهای خود را نزد فیفا بزند. البته پولی که نزد فیفا وجود دارد و فعلا به‌خاطر تحریم‌های ایران از سوی خزانه‌داری آمریکا بلوکه شده است، همه بدهی مارک ویلموتس را پوشش نمی‌دهد و فدراسیون فوتبال باید بخشی از این بدهی را با تبدیل درآمدهای ریالی به دلار پرداخت کند. در آخرین نشست هیئت‌رئیس که چند روز پیش برگزار شد، همه اعضای هیئت‌رئیسه تأکید کردند باید همه توان برای برنده‌شدن در دادگاه بین‌المللی...

← ۵۹

سیتی آماده مذاکرات جدی با ماسی شد

طبق اعلام منابع نزدیک به باشگاه منچستر سیتی این باشگاه برای خرید مسی در صورت قطعی شدن خروج او از بارسلونا خیز برداشته است. مشتریان این ستاره رزانتینی برای خرید او...

۵۹



هیچ اصراری به برگزاری مسابقات نداریم

مسئول کمیته فوتسال هیئت فوتبال خراسان رضوی با تأکید بر این مسئله که نامه اعلام آمادگی این هیئت برای برگزاری مسابقات لیگ‌های رده‌های پایه استان در بخش فوتسال را به اداره کل ورزش و جوانان ارسال کرده‌اند، گفت: هیچ اصراری به برگزاری مسابقات نداریم...

۱۰

فینال قبل از فینال!

جدل حساس سرخابی‌ها در نیمه‌نهایی جام حذفی امروز در ورزشگاه خالی آزادی برگزار می‌شود

۵۸



امروز، روز سخت نمایندگان مشهد در لیگ دسته سوم فوتبال کشور مأموریت «نگین» و «مهاجر» برای بقا

۱۰

صعود نماینده مشهد به لیگ برتر تیراندازی

۱۰

۱۰ مهر آغاز لیگ برتر فوتسال

۵۸

کمیته داوران پیش از سوت شروع بازی، حواشی را به آوج رساند

پیام پر حاشیه!

یکی از مسائل مهم بازی امروز ۲ تیم استقلال و پرسپولیس، بحث انتخاب داور بود. شهر آورد امروز شرایط ویژه‌ای دارد و با توجه به اینکه باید حتماً یکی از ۲ تیم به عنوان برنده از زمین خارج شده و راهی فینال شوند، در آوج حساسیت قرار دارد. شاید به همین دلیل است که...

۱۰



بازیکن رفت سرمربی برگشت؟

توافق سید مهدی رحمتی با حمیدلوی برای هدایت تیم شهر خودرو

← ۱۰

بازگشت مشهدی‌ها با یک طلا و ۳ نایب قهرمانی

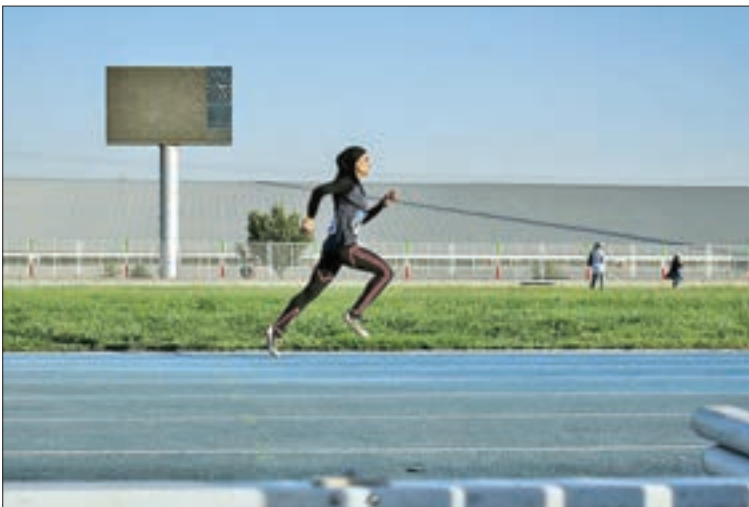
در اولین رقابت‌های دوومیدانی در جایزه بزرگ بانوان رقم خورد

بحر کمبود ۱۰۸/۲۶ دقیقه قهرمان این ماده شد. به هر کدام از ورزشکاران طلایی یک میلیون و ۴۰۰ هزار تومان پرداخت شد؛ همچنین به نفرات دوم ۸۰۰ هزار تومان و به سومی‌ها ۶۰۰ هزار تومان اهدا شد. به این ترتیب ورزشکاران مشهدی در مجموع ۴ میلیون و ۲۰۰ هزار تومان از این رقابت‌ها جایزه گرفتند؛ اما به ۲ ورزشکار رکوردشکنی که به حدنصاب هم رسیده بودند، پس از نتایج دوپینگ یک سکه تمام بهار اهدا خواهد شد.

● رکوردشکنی‌ها در دوران کرونا در اولین رقابت سال، ۴ رکوردشکنی مهم نیز رقم خورد که این رکوردشکنی‌ها پس از تأیید تست دوپینگ از سوی فدراسیون دوومیدانی ثبت می‌شود؛ البته مشهدی‌ها در این موفقیت‌ها سهمی نداشتند. در جریان این رقابت‌ها ریحانه مبینی، رکورد پرش طول ایران را پس از ۴۵ سال شکست، او با ثبت رکورد ۶ متر و ۱۷ سانتی‌متر بعد از سال‌ها، رکورد پرش طول را ۳ سانتی‌متر ارتقا داد.

علاوه بر این، زهرا عرب‌رستمی در پرنتاب وزنه رکوردشکنی کرد و با ثبت پرتابی به طول ۵۵/۶۹ رکورد این ماده را که پیش از این در اختیار ریحانه آرانی بود، ۲۳ سانتی‌متر ارتقا داد. در دوی ۵ هزار متر نیز شقایق خطیبی با ثبت زمان ۱۸:۵۰/۳۴ دقیقه رکورد ملی جوانان را که پیش از این متعلق به پرچهر شاهی بود، جابه‌جا کرد. سارینا ساعدی در پرش سه‌گام با ثبت نتیجه ۱۲/۶۸ متر رکورد ملی رده سنی نوجوانان را شکست. رکورد پیشین این ماده با ۱۲/۳۰ متر در دست جواهر زمانی بود.

زحمت همه ورزشکاران با این باد منفی از بین می‌رود و بهتر است در شهر دیگری رکوردگیری صورت گیرد. در ماده ۱۰۰ متر بامانع فائزه آشورپور، دختر دونه مشهدی، بارکورد ۱۴/۸۹ ثانیه نایب‌قهرمان شد و دیگر دونه مشهدی، نرگس رستگار، با زمان ۱۶/۳۰ بر سکوی سوم ایستاد؛ اما در ماده ۸۰۰ متر که دونه رکوردار مشهدی یعنی تکتیم دستاربندان حضور داشت، طلایی به مشهدی‌ها نرسید و دستاربندان با زمان ۲۲:۲۲/۲۳ دقیقه به عنوان نفر دوم از خط پایان عبور کرد و نقره گرفت. لیلا جوانمرد، دیگر مشهدی این ماده، چهارم شد. در نهایت بالاخره اولین طلای مشهدی‌ها در ماده ۴۰۰ متر بامانع رقم خورد و زینب غفاری



سریع ترین دونه دختران ایران، رقابت می‌کردند. قهرمانی فصیحی قابل پیش‌بینی بود و با اختلاف در خورتوجهی با دیگران، با رکورد ۱۱ ثانیه و ۸۷ صدم ثانیه از خط پایان عبور کرد. اما پس از او حمیده اسماعیل‌نژاد، دونه مشهدی، با زمان ۱۲ ثانیه و ۲۷ صدم ثانیه توانست عنوان نایب‌قهرمانی را کسب کند. فائزه نسایی، دیگر دونه سرعت مشهدی که همیشه رقابت تگانتگنی با اسماعیل‌نژاد دارد، این بار با بدشانسی روی سکو قرار نگرفت و با اختلاف ۱۱ صدم ثانیه، سومی را از دست داد و چهارم شد. البته باد منفی شدیدی که در مسابقات دوومیدانی از زمان شیوع ویروس کرونا در کشور شکسته شد و اولین رویداد کشوری این رشته در قالب رقابت‌های جایزه بزرگ با حضور دختران مشهدی در مجموعه آفتاب انقلاب برگزار شد. در سراسر ایران دعوت کرده بود تا در این رکوردگیری شرکت کنند و به همین خاطر حدود ۵۰ ورزشکار در ۱۴ ماده عصر روز گذشته با یکدیگر رقابت کردند. با تأیید شورای فنی جایزه‌ای نیز برای این رکوردگیری در نظر گرفته شده بود تا به ۳ گروه از ورزشکاران شامل رکوردشکنان ملی، نفرات اول تا سوم هر ماده و نیز ورزشکارانی که به حدنصاب‌های تعیین شده دست پیدا کنند، جوایز نقدی اختصاص پیدا کند.

اما برخلاف دوره‌های گذشته که مشهدی‌ها عناوین قهرمانی بیشتری در اختیار داشتند، بعد از ۷ ماه دوری از مسابقات، یک طلا، ۳ عنوان نایب‌قهرمانی و یک عنوان سومی و چهارمی توسط دختران دونه مشهدی کسب شد.

● طلاهایی که نقره شدند اولین مسابقه به ماده جذاب دوی ۱۰۰ متر اختصاص داشت که ۲ مشهدی در بین ۷ شرکت‌کننده این ماده سرعتی بودند. از سوی دیگر آن‌ها باید با فرانسه فصیحی،

مژده رنگیان
m.rangian@shahrarnews.ir

پس از مدت‌ها تعویق، بالاخره طلسم مسابقات دوومیدانی از زمان شیوع ویروس کرونا در کشور شکسته شد و اولین رویداد کشوری این رشته در قالب رقابت‌های جایزه بزرگ با حضور دختران مشهدی در مجموعه آفتاب انقلاب برگزار شد. در سراسر ایران دعوت کرده بود تا در این رکوردگیری شرکت کنند و به همین خاطر حدود ۵۰ ورزشکار در ۱۴ ماده عصر روز گذشته با یکدیگر رقابت کردند. با تأیید شورای فنی جایزه‌ای نیز برای این رکوردگیری در نظر گرفته شده بود تا به ۳ گروه از ورزشکاران شامل رکوردشکنان ملی، نفرات اول تا سوم هر ماده و نیز ورزشکارانی که به حدنصاب‌های تعیین شده دست پیدا کنند، جوایز نقدی اختصاص پیدا کند.

اما برخلاف دوره‌های گذشته که مشهدی‌ها عناوین قهرمانی بیشتری در اختیار داشتند، بعد از ۷ ماه دوری از مسابقات، یک طلا، ۳ عنوان نایب‌قهرمانی و یک عنوان سومی و چهارمی توسط دختران دونه مشهدی کسب شد.

● طلاهایی که نقره شدند اولین مسابقه به ماده جذاب دوی ۱۰۰ متر اختصاص داشت که ۲ مشهدی در بین ۷ شرکت‌کننده این ماده سرعتی بودند. از سوی دیگر آن‌ها باید با فرانسه فصیحی،

۱۱ مسئول جدید بانوان در دوچرخه سواری استان

هیئت دوچرخه‌سواری خراسان رضوی، مسئولان کمیته‌های بانوان این هیئت را معرفی کرد. با حکمی از سوی رئیس هیئت استان و به پیشنهاد مهناز احتشام، نایب‌رئیس بانوان دوچرخه‌سواری خراسان رضوی، با توجه به نیاز به حضور پررنگ‌تر بانوان در بخش‌های مختلف، ۱۱ مسئول جدید تعیین شدند. لیلا انگیج در کمیته استعدادیابی بانوان، منصوره غفوریان کمیته داوران، افسانه سجادی کمیته مربیان، پریسا خدیوژاده کمیته برگزاری مسابقات، مهدیه کوشکی کمیته آموزش، بهناز کویکی کمیته شهرستان‌ها، الناز ذوالفقاری کمیته همگانی، راهله سیاح کمیته تدارکات، صدیقه فتحی کمیته انضباطی، نادرازانهان کمیته کوهستان و الناز باقری در روابط عمومی دوچرخه‌سواری بانوان معرفی شدند.

بازگشت لژیونر به لیگ ایران

مهسا کدخدایان یکی در یافت‌کننده قدرتی تیم ملی والیبال بانوان و باشگاه البیستان ترکیه، رسماً به تیم والیبال پیکان پیوست. چهره ارزشمند والیبال ایران پس از سپری کردن فصلی مهم در دوران حرفه‌ای خود خارج از ایران به خانه بازگشته و قرار است در تیمی حضور داشته باشد که پیش‌تر در آن بازی کرده است. کدخدایان گفته است به دلیل شیوع ویروس کرونا که تمام جهان را درگیر کرده، تیم‌ها در ترکیه درگیر بودند که با این شرایط شاید نتوانند بازیکن خارجی جذب کنند که در نهایت تصمیم گرفتیم امسال در ایران بازی کنیم.

باشگاه بانوان

ورزش در خانه



تمرینات سینه و شکم

تقویت عضلات کمر و شکم

دومین برنامه سینه و ورزش در خانه بدون هیچ تجهیزات 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 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 نیم ساعت از وقت شما را در روز خواهند گرفت. در تمرینات امروز در هر حرکت ۲۰ ثانیه ثابت بمانید و سپس پای خود را عوض کنید. این زنجیره را فقط یک بار تکرار کنید. در حرکت پنجم می‌توانید برای حفظ تعادل دست خود را به جایی بگیرید.



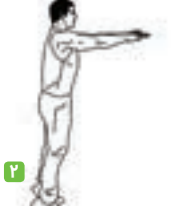
single leg half squat
زمان انجام: ۲۰ ثانیه
هر بار



leg raised forward
زمان نگه داشتن: ۲۰ ثانیه
هر بار



leg raised to the side
زمان نگه داشتن: ۲۰ ثانیه
هر بار



calf raises
زمان نگه داشتن: ۲۰ ثانیه
هر بار



knee raised up
زمان نگه داشتن: ۲۰ ثانیه
هر بار

بدون تکرار زنجیره روز پنجم