

# شهر

شنبه ۸۰۱  
SHAHRARANEWS.IR  
۱۹ مهر ۱۳۹۹ | ۲۲ صفر ۱۴۴۲ | 10 20

گزارش روز

النصر، بیرون از زمین هم حریف پرسپولیس نشد

کنفدراسیون فوتبال آسیا پس از بررسی شکایت باشگاه النصر عربستان از پرسپولیس مبنی بر استفاده غیرقانونی سرخ پوشان از خریدهای تابستانی خود در لیگ قهرمانان آسیا، آن را رد کرد تا شاگردان یحیی گل محمدی به طور قطع در فینال لیگ قهرمانان به عنوان نماینده غرب قاره کهن حاضر شوند. باشگاه النصر مدعی بود که فیفا پرسپولیس را به خاطر تخلف در پرداخت طلب برانکو از جذب بازیکن جدید محروم کرده است و به همین خاطر جذب و استفاده از بازیکنان جدید توسط این باشگاه در لیگ قهرمانان آسیا غیرقانونی بود و باید نماینده ایران بازنده اعلام شود. البته این ادعای اولیه باشگاه النصر بود و بعد از مشاوره هایی که به نظر می رسید از داخل ایران به این باشگاه می شود، موضوع شکایت تغییر کرد! کنفدراسیون فوتبال آسیا در سایت رسمی خود نیز...

۰۹

لیگ وزنه برداری بانوان برگزار نمی شود

در حالی که برنامه ریزی ها برای برگزاری مسابقات وزنه برداری مردان انجام شده است، خبری از لیگ بانوان نیست. مریم منطقی، نایب رئیس بانوان فدراسیون وزنه برداری، درباره برگزاری مسابقات لیگ گفته است با وضعیتی که الان کرونا به وجود آورده است، اصلا به صلاح نیست که بخواهیم رویدادی را در این زمینه داشته باشیم. بنابراین امسال قطع به یقین در بخش بانوان شاهد برگزاری لیگ نخواهیم بود. باین حال ۳ مرحله اردوهای تیم ملی را برگزار خواهیم کرد. اولین مرحله این اردوها از نیمه آبان آغاز خواهد شد. البته برای حفظ سلامتی بازیکنان و کادر فنی تصمیم داریم تعداد محدودی از بازیکنان را برای اولین مرحله دعوت کنیم. آخرین اردوی ما هم متصل به اعزام ملی پوشان به مسابقات قهرمانی آسیا خواهد بود.

حضور دختران شطرنج باز در مسابقات آنلاین آسیا

دختران شطرنج باز ایران در رقابت های جام ملت های آسیا به مصاف حریفان خود می روند. به دلیل وضعیت خاص همه کشورها در شرایط کنونی تصمیم گرفته شد جام ملت های آسیا ۲۰۲۰ به صورت آنلاین پیگیری شود. در بخش زنان ۳۲ تیم حضور دارد و ایران با ترکیب سارا اسادات خادم الشریعه، مبینا علی نسب، آنوشا مهدیان، آناهیتا زاهدی فر و مطهره اسدی در این رقابت ها حضور دارد.

رکوردشکنی «مسی» در شب پیروزی آرژانتین

لئو مسی باامداد دیروز توانست تک گل برتری تیم ملی آرژانتین را وارد دروازه کوادور کند. در هفته اول دور مقدماتی جام جهانی ۲۰۲۲ منطقه آمریکای جنوبی باامداد دیروز آرژانتین...



۰۸

وقتی حاشیه نشینان به میدان می آیند

برگزاری چهارمین مرحله استعدادیابی هیئت فوتبال خراسان، رضوی در حاشیه شهر

چهارمین گام استعدادیابی هیئت فوتبال خراسان رضوی برای کشف استعدادهایی که جایی در گوشه و کنار این شهر با توپ هنرنمایی می کنند اما از نظر ها دورند، برگزار شد؛ گامی که حالا انگیزه و اشتیاق...

۱۰

رونمایی از استقلال مدل فکری!

اولین جلسه تمرین آبی پوشان باحضور سرمربی جدید این تیم برگزار شد

۰۸



آن هایی که بی احترامی کردند توقع احترام نداشته باشند! رادوشوویچ: مگر می شود پس از بازی با السد، فقط من و بشار پاداش بگیریم؟

۰۸

گل زنی طبیعی در شب پیروزی بنفیکا

۱۰

خلیل زاده و آل کثیر در رادار قطری ها

۰۸

واسعی:

با ۳ حرکت قانونی قراردادادم را با پیکان فسخ کردم

هافبک مشهدی تیم فوتبال پیکان که حالا به ادعای خودش بازیکن آزاد محسوب می شود، طی روزهای گذشته بر سر فسخ قراردادش با باشگاه تهرانی، حواشی زیادی را تحمل کرد...

۱۰



عکس: محسن پاشنده / شهرآر

مهلت فدراسیون به تیم مشهدی بسکتبال

تیم «سینام» تا روز چهارشنبه فرصت دارد بدهی های خود را پرداخت کند

● هزینه های بالای فصل جدید طهماسبیان، مسئول دپارتمان مسابقات بانوان فدراسیون بسکتبال، با تأکید بر اینکه تیم ها به هر قیمتی نباید وارد لیگ برتر شوند، می گوید: لیگ برتر ویتترین همه مسابقات و فعالیت های باشگاهی است. مربیان و دیگر افراد شرکت کننده در این رقابت ها اسمر و سمدار هستند نه غیرفنی و ضعیف؛ بنابراین به رعایت نظم و اصول در این رقابت ها بیشتر تأکید داریم. او تصریح می کند: در دست است که به واسطه حضور در فینال لیگ یک سال گذشته جواز حضور در لیگ برتر را کسب کرده و ورودی مسابقات را نیز پرداخت کرده است. این تیم با هدایت سرمربی تهرانی در فصل جدید حضور دارد. مولتی کافه با تیم های گرگان، آبادان، قزوین، هرمزگان و ۲ تیم تهرانی هم گروه است. از سوی دیگر سینام مشهد با ۵ تیم تهرانی و یک تیم اصفهانی در گروه الف قرار دارد.

کشور با ۱۴ تیم در ۲ گروه برگزار خواهد شد؛ البته در صورتی که ۴ تیم در زمان تعیین شده از انجام اقدامات لازم امتناع نکنند. از میان تیم هایی که حضورشان در لیگ امسال قطعی شده است، تیم های سینام، یاز، سپهرداد و خانه بسکتبال هرمزگان هنوز بابت تسویه حساب با پرداخت ورودی خود اقدام لازم را انجام نداده اند. این تیم ها تا ۲۳ مهر مهلت دارند تا برای انجام این مهم و ثبت مدارک لازم در سامانه ملی بسکتبال اقدام کنند. ۲۳ مهر مهلت دارند تا برای انجام این مهم و ثبت مدارک لازم در سامانه ملی بسکتبال اقدام کنند. ۲۳ مهر مهلت دارند تا برای انجام این مهم و ثبت مدارک لازم در سامانه ملی بسکتبال اقدام کنند. ۲۳ مهر مهلت دارند تا برای انجام این مهم و ثبت مدارک لازم در سامانه ملی بسکتبال اقدام کنند.



مژده رنگیان  
m.rangian@shahraranevws.ir

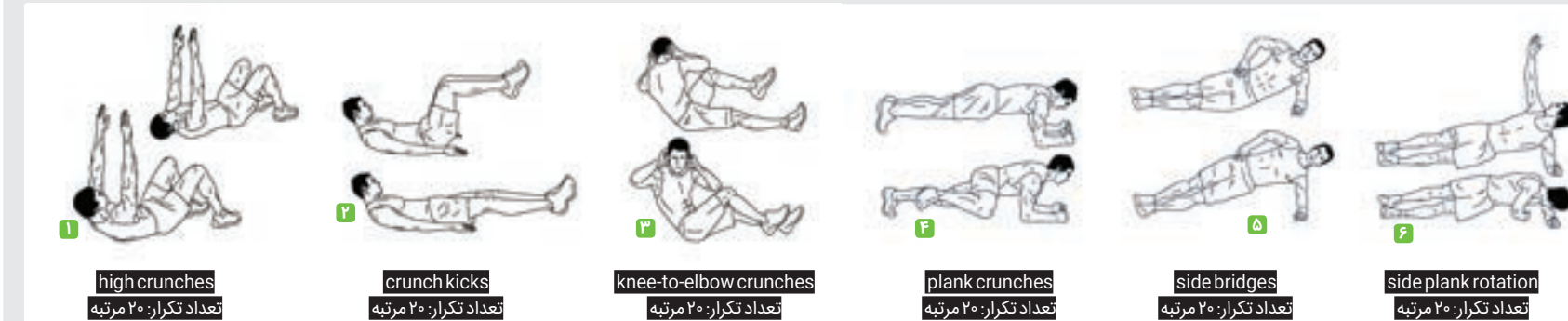
گزارش روز

یکی از ۲ نماینده مشهدی در لیگ برتر بسکتبال بانوان تا روز چهارشنبه فرصت دارد تا بدهی فصل قبل خود را تسویه کند تا مجوز حضور در رقابت های فصل جدید را کسب کند. قرعه کشی لیگ برتر بسکتبال بانوان ۱۵ مهر برگزار شد، اما برخی تیم هایی که برای حضور در این مسابقات اعلام آمادگی کرده بودند، هنوز به تعهد های خود عمل نکرده اند. قرار بود تا ۱۵ شهریور تیم ها برای پرداخت بدهی سال گذشته اقدام کرده و تا اول مهر هم ورودی مسابقات را واریز کنند؛ اما بسیاری از تیم ها این تاریخ ها را جدی نگرفتند و همین موضوع باعث شد تا در زمان قرعه کشی نیز چندین تیم بدهکار وجود داشته باشد و فدراسیون اصرار داشت تا در روز قرعه کشی تیم های بدهکار را از گردونه مسابقات حذف کند و تنها تیم هایی که ۲ قیش تسویه حساب بدهی و پرداخت ورودی را در اختیار دارند، در جدول حضور داشته باشند که این موضوع با اعتراض تیم های بدهکار روبه رو شد. از مجموع ۱۴ تیم متقاضی حضور در فصل جدید مسابقات، ۸ تیم بابت بدهی سال گذشته تسویه حساب کردند، ۲ تیم هم تا زوارده هستند و در واقع بدهی ندارند. ۴ تیم اما بدهکارند و تا روز قرعه کشی اقدامی برای تسویه آن انجام نداده بودند. در مورد پرداخت ورودی نیز فقط چند تیم مبلغ ۲۰ میلیون تومان مصوب را پرداخت کرده بودند.

● مهلت به ۴ تیم بدهکار لیگ ابتدای آبان، فصل جدید لیگ برتر بسکتبال بانوان

بانوی ملی پوش مهاجرت می کند  
خدا حافظی کاپیتان تیم ملی از دنیای بسکتبال

هفته گذشته ملی پوش و قهرمان دومیدانی زنان از دنیای ورزش خدا حافظی کرد و حالا به فاصله چند روز، ملی پوشی دیگر در بسکتبال تصمیم گرفت کشش های خود را ببازد. سعیده علی، بانوی ملی پوش بسکتبال، با انتشار متنی در صفحه شخصی خود این خبر را اعلام کرد و در سی و پنج سالگی از دنیای بسکتبال به صورت رسمی خداحافظی کرد. طائرپور، سرمربی تیم بهمن، که این بازیکن را فصل گذشته در اختیار داشت، گفته است سعیده امسال ازدواج کرده و تصمیم دارد به همراه همسرش در خارج از ایران زندگی کند. البته گفته شده است او در فصل پیش رو نیز در کنار تیم سابقش به عنوان بازیکن یا مشاور حضور خواهد داشت. علی سابقه بازی در تیم های ملی بسکتبال سه و پنج نفره و همچنین بازی در تیم های شهرداری گرگان، قزوین، گاز تهران و گروه بهمن را در کارنامه دارد. سعیده علی پس از دورانی پرافتخار در عرصه باشگاهی، این تصمیم را اتخاذ کرده است. او همچنین از زمان بهرسمیت شناخته شدن حجاب زنان بسکتبالیست در میادین بین المللی، در تیم ملی بسکتبال سفره ایران افتخار کسب کرد و در مسابقات غرب آسیا نیز یکی از چهره های شاخص بود. شماره ۶ باخلاق بسکتبال ایران سال گذشته همراه با تیم گروه بهمن قهرمان لیگ برتر بسکتبال بانوان شد و از بازیکنان وفادار تیم گروه بهمن در سال های اخیر در لیگ برتر به شمار می آمد. علی که متولد گنبد کاووس در استان گلستان است، کار خود را از تیم «الکترو رضا» در زادگاهش آغاز کرد، سپس به شهرداری گرگان رفت و در ادامه در قزوین، گاز تهران و سپس گروه بهمن تهران بازی کرد. این بازیکن درباره انتخاب مسیر زندگی اش گفته است: هر ورزشکار حرفه ای در دوران ورزشی خود چیزهای زیادی یاد می گیرد. استقامت، اعتماد به نفس و تصمیم گیری هوشمندانه آثار دوران طولانی حضور در عرصه ورزش است؛ به ویژه در مقطعی که فشار تمرین، مسابقه و اردوهای بلندمدت، ورزشکار را در فشار قرار می دهد. اگر قرار باشد بارها به گذشته بازگردم، باز هم همین مسیر را انتخاب می کنم، باز هم بسکتبال انتخاب من است.



در این ستون روزانه تمرینات ورزشی مختلفی را معرفی می کنیم تا بر اساس وضعیت جسمانی و اهداف خود، آن ها را دنبال کنید و در خانه یا فضای آزاد انجام دهید. انجام حرکات مربوط به شکم همیشه جزو تمرینات سخت برای افراد محسوب می شود. از سوی دیگر ورزشکاران مشکلات زیادی با چربی های ناحیه شکم دارند زیرا دیرتر از چربی دیگر اندام ها از بین می روند. مجموعه حرکات امروز به صورت اختصاصی به شکم می پردازد و با انجام روزانه این حرکات می توانید طی چند ماه به نتایج دلخواه برسید. از سوی دیگر تقویت عضلات شکم می تواند به شما در انجام کارهای روزانه مانند نشست و راه رفتن کمک کند و توانایی بدن را ارتقا دهد. این رنجیره را ۳ تا ۵ مرتبه در روز می توانید در کنار دیگر تمرینات خود تکرار کنید.

تمرینات سخت شکم  
سلامت شما

ورزش در خانه

۳ تا ۵ مرتبه تکرار رنجیره امروز