

قراردادی که دیاباته را اوت کرد

شیخ دیاباته و استقلال همچنان در بلاتکلیفی به سر می‌برند و مشخص نیست گل‌زن ترین مهاجم خارجی تاریخ باشگاه استقلال فصل آینده این تیم را همراهی می‌کند یا نه. دیاباته که در لیگ نوزدهم توانست به‌عنوان آقای گلی لیگ برتر برسد، این روزها وضعیت مشخصی ندارد و انگار که نام این بازیکن در هیاهوی اتفاقات انتخاب سرمربی باشگاه گم شده. با اینکه تمرینات تیم هر روز در ۲ نوبت صبح و عصر در حال برگزاری است، اما خبری از بهترین گل‌زن خارجی تاریخ باشگاه استقلال نیست. شیخ دیاباته به مسئولان باشگاه استقلال ضرب‌الاجل بیست‌روزه‌ای داده بود تا تکلیف مطالباتش را مشخص کنند؛ اما نکته در خورتوجه اینجااست که بیست‌روزی می‌شود این فرصت بیست‌روزه به پایان رسیده است و مدیران باشگاه استقلال هم پول شیخ را به حسابش واریز نکرده‌اند و هر روز یک بهانه جدید به او تحویل می‌دهند...

۰۹

بشار رسن باتیم «القطر» بست

ادعای جنجالی سایت قطری سایت استادالذوچه قطر ادعا کرد بشار رسن با باشگاه القطر توافق کرده و با این تیم قرارداد بسته است. طبق ادعای این سایت قطری رقم قرارداد بشار ۱/۲ میلیون دلار است. این همه در حالی است که سرپرست باشگاه ...

۰۹

قلم قرمز «یحیی» روی نام مدافع نجیب

محمد انصاری در فهرست مازاد سرمربی پرسپولیس قرار گرفت

مدافع چپ باخلاق پرسپولیس در فهرست مازاد گل محمدی قرار گرفت. با توجه به اینکه فهرست بزرگسالان پرسپولیس پُر است و انصاری نیز تا نیم فصل نمی‌تواند برای سرخ‌پوشان به میدان برود، این بازیکن راهی جز جدایی از تیمش ندارد. به نظر می‌رسد دوران چهارساله ...

۰۸

کابوس لیگ یک بیخ گوش پرسپولیس!

گره کور پرونده برانکو، فینالیست آسیا را در آستانه یک شوک بزرگ قرار داده است

۰۸



«همیلتون»

به رکورد «شوماخر» رسید

راننده انگلیسی مرسدس با ۹۱ قهرمانی در آستانه تاریخ‌سازی است

۰۸

تعیین سرپرست هیئت ورزش‌های جانبازان و معلولین استان

۱۰

نشست اختصاصی اسکوچیچ

با ارکان دفاعی تیم ملی

۰۸

رای عجیب به صیامی!

سکان هدایت فدراسیون دوومیدانی ایران به یک مشه‌دی رسید

حاشیه، جنجال و دست‌آخر یک انتخاب غافل گیر کننده! این تمام آن چیزی بود که روز گذشته در مجمع انتخاباتی فدراسیون دوومیدانی انجام شد. جمعی که قرار بود بعد از یک سال...

۱۰



رحمتی می‌توانست چند سال دیگر بازی کند

تحلیل علیرضا نیکبخت واحدی از سرمربیگری هم‌بازی سابقش در شهر خودرو

۱۰

پاسخ تست‌های ورزشکاران، بیشتر فتوشاپ بود!

ادعای جالب سرمربی مشه‌دی فعال در لیگ دوومیدانی کشور که در جریان مسابقات، به کرونا مبتلا شد

مژده رنگیان
m.rangian@shahraraneews.ir

آخرین مسابقات دوومیدانی قهرمانی باشگاه‌های ایران، یک هفته پیش به پایان رسید و در بخش زنان حدود ۲۵۰ ورزشکار در ۳ مرحله در ورزشگاه آفتاب انقلاب تهران شرکت کردند؛ مسابقاتی که از لیگ‌های دیگر زودتر مجوز برگزاری گرفت و با حضور تعداد زیادی ورزشکار و افراد غیرورزشکار که بدون دلیل در محوطه ورزشگاه حاضر شده بودند، پیگیری شد. پس از پایان کامل این مسابقات بود که یکی یکی تست کرونا ی چندین ورزشکار، مثبت اعلام شده و رسانه‌ای شد؛ اما از طرفی شنیده شد که افراد متعددی به این ویروس مبتلا شده‌اند، ولی آمار دقیق و رسمی در این زمینه منتشر نشده و بیشتر آمار مربوط به خود ورزشکاران است که در شبکه‌های اجتماعی اسامی مبتلایان را منتشر کرده‌اند. بسیاری از ورزشکاران به امید اینکه همه ورزشکاران پیش از هر مسابقه تست کرونا داده‌اند و جواب‌ها منفی است، در مسابقات شرکت کردند؛ اما گویا واقعیت جور دیگر بوده و برخی ورزشکاران به دلیل هزینه‌های بالای تست و تقبل نکردن باشگاه‌ها به پرداخت هزینه تست PCR جواب منفی تست خود را به‌صورت فتوشاپ تحویل داده بودند. موضوع دیگر این بود که مسابقه پسران قبل از دختران برگزار شد و فضای هتل آلوده شده بود؛ به همین دلیل تعداد زیادی از دختران نیز مبتلا شدند.

● ابتدای سرمربی مشه‌دی به کرونا درحالی‌که امسال مشه‌د تیمی در لیگ نداشت، اما

مربی و ورزشکاران مشه‌دی با پیراهن دیگر تیم‌ها به میدان رفتند. یکی از آن‌ها حمیده جوان، مربی مشه‌دی تیم ملی، بود که با هدایت تیم پلیمر خلیج فارس در لیگ شرکت کرد و البته ۵ دونه مشه‌دی از آن‌ها همراه خود به این تیم آورد. او درباره ابتدای دوومیدانی کاران به ویروس کرونا در طول برگزاری لیگ تصریح کرد: متأسفانه در این مدت تعدادی به این ویروس مبتلا شدند. یکی از آن‌ها خودم بودم که در زمان شروع مرحله اول لیگ نوجوانان و جوانان در هتل متوجه شدم مبتلا شده‌ام. پس از آن به‌صورت علنی این خبر را اعلام کردم و ترسی از این بابت نداشتم و به‌همین خاطر در هتل، خودم را قرنطینه کردم. بسیاری باوجود اینکه می‌دانستند بیمار هستند، این جرئت را نداشتند که اعلام کنند و طبیعتاً باعث انتقال ویروس به



دیگرافراد شده‌اند. از سوی دیگر انجام تست برای مربیان نبود و فقط ورزشکاران تست می‌دادند و من هم به‌صورت داوطلبانه آزمایش دادم و متوجه شدم کرونا گرفته‌ام. در آن زمان از خودم شروع کردم و به‌راحتی جواب تستم را اعلام کردم تا بقیه نیز این کار را انجام دهند. در مرحله آخر لیگ نیز ۲ نفر از بچه‌های خرم‌آبادی تیم، جواب تستشان مثبت شد که آن‌ها نیز قرنطینه شدند و در مسابقات شرکت نکردند.

● ۲۷۰ میلیون هزینه تست PCR جوان خاطرنشان کرد: پس از بهبودی، ۹ همراه دوباره تست دادم و تست من منفی شد و دوباره در کنار تیم در مراحل بعدی حاضر شدم. هزینه تست کرونا برای باشگاه‌ها با این تعداد ورزشکار بسیار بالا بود و به‌همین خاطر خیلی از تیم‌ها قید آن را زده

سرمربی مشه‌دی تیم پلیمر خلیج فارس درباره راه‌حل فدراسیون برای کاهش این آمار در آخرین مرحله لیگ نوجوانان و جوانان گفت: فدراسیون می‌تواند به‌صورت تصادفی از هر تیم ۵ ورزشکار را انتخاب کند و آزمایش آن‌ها را بررسی کند، مانند تست دوپینگ. به نظر من این تها‌راهی است که می‌توان به کاهش مبتلایان کمک کرد.

● قهرمانی با دوندگان مشه‌دی

جوان با اشاره به اینکه تیم نوجوانان و جوانان پلیمر قهرمان لیگ خواهد بود، تصریح کرد: اکنون تیم ما با اختلاف ۱۷ امتیاز در صدر جدول قرار دارد و مطمئن هستم به قهرمانی می‌رسد. رواقع خواسته باشگاه این بود که روی تیم پایه و ورزشکاران جوان تمرکز کنیم و به قهرمانی برسیم. هرچند تیم بزرگسالان این باشگاه نیز روی سکوی سوم قرار گرفت. به اعتقاد من تها‌راه پیشرفت نزدیک‌شدن به برترین‌های آسیا سرمایه‌گذاری روی نوجوانان و جوانان است تا بتوانیم در سال‌های پیش‌رو در رقابت‌های بین‌المللی حرفی برای گفتن داشته باشیم. در تیم جوانان نیز دوندگان مشه‌دی حضور دارند که موفق شدند چندین رکوردشکنی داشته باشند.

سرمربی تیم قهرمان ۷ دوره از لیگ برتر بانوان بهتر است لیگ فوتبال برگزار نشود

سازمان لیگ فدراسیون فوتبال در خبری اعلام کرد به‌دلیل شرایط کرونا قرار است مسابقات لیگ برتر فوتبال بانوان به‌صورت دورهای و در ۲ گروه برگزار شود؛ اما جزئیات دقیقی از برنامه اعلام نشد، به‌طوری‌که حتی مربیان فوتبال بانوان نیز اطلاعی از چگونگی برگزاری مسابقات نداشتند. مرضیه جعفری، سرمربی تیم فوتبال بانوان شهرداری بم، که سال گذشته عنوان قهرمانی را کسب کرد و تازه‌حال ۷ دوره این عنوان را تکرار کرده است، در این باره و نحوه برگزاری فصل جدید تصریح کرد: من فقط می‌دانم مسابقات در ۲ گروه برگزار می‌شود؛ اما به‌خاطر کرونا اصلاً برگزار نکنند. ما منتظر هستیم ببینیم فدراسیون چه می‌گوید. همه چیز بستگی به نظر ستاد مبارزه با کرونا دارد. اگر صلاح بدانند مسابقات برگزار شود ما هم شرکت می‌کنیم. او درباره شرایط تیمش و شروع تمرینات خاطر نشان کرد: وضعیت بم به گونه‌ای نیست که بتوانیم تمرین کنیم و هنوز خبری از شروع تمرین نیست. سرمربی تیم فوتبال زنان شهرداری بم گفت: افزایش دستمزد بازیکنان می‌تواند تیم‌ها را دچار چالش کند و برای داشتن یک لیگ خوب باید همه تیم‌ها در این زمینه در یک سطح قرار گیرند. قراردادهای بازیکنان نسبت به سال گذشته افزایش پیدا کرده است؛ حتی تیم شهرداری بم برای قراردادیستن با بازیکنان، مقداری با مشکل روبه‌رو شد. برخی تیم‌ها بودجه کافی دارند و از پس این هزینه‌ها برمی‌آیند. ما نیز تقریباً با بازیکنان مدنظر خود قرارداد بستیم. افسانه اقبال را جذب کرده‌ایم و در حال مذاکره و رازینی هستیم تا یکی دو بازیکن دیگر بگیریم که هنوز به قطعیت نرسیده‌ایم. جعفری افزود: از اینکه قرارداد بازیکنان در درآمدت افزایش یابد، از آنان حمایت می‌کنیم. اگر تبعیض جنسیتی وجود نداشته باشد و به فوتبال زنان هم مانند مردان نگاه کنند، این افزایش دستمزد‌ها خوب است؛ اما وقتی چنین برابری نیست، حامیان مالی هم برای تیم‌داری در فوتبال زنان رغبت نمی‌کنند و ممکن است برخی تیم‌ها منحل و بعضی دیگر خوب بسته شوند. او گفت: برخی تیم‌ها درباره دستمزد‌ها تصمیم احساسی می‌گیرند.

high knees
تعداد تکرار: ۴۰ مرتبه

climbers
تعداد تکرار: ۴۰ مرتبه

high knees
تعداد تکرار: ۴۰ مرتبه

knee-to-elbows
تعداد تکرار: ۲۰ مرتبه

leg raises
تعداد تکرار: ۲۰ مرتبه

knee-to-elbows
تعداد تکرار: ۲۰ مرتبه

۳ تا ۵ مرتبه تکرار زنجیره امروز

در این ستون روزانه تمرینات ورزشی مختلفی را معرفی می‌کنیم تا براساس وضعیت جسمانی و اهداف خود، آن‌ها را دنبال کنید و در خانه یا فضای آزاد انجام دهید. برای لاغر شدن چند نکته باید رعایت شود. یکی استفاده از ورزش‌هایی با چربی‌سوزی بالا که گروه عضلات بزرگ بدن را درگیر می‌کنند و باعث می‌شود اکسیژن بیشتری مصرف کنیم و بیشتر و سریعتر عرق‌ریزی داشته باشیم. یکی دیگر استفاده از بار اضافه تا بتوانیم عضلات عمقی‌تر را با آن‌ها تمرین دهیم و از سوی دیگر قدرت عضلات بیشتر شود. تمرینات امروز ترکیبی از این دو نوع تمرین است که با انجام آن در طول یکی دو ماه می‌توانید نتیجه آن را مشاهده کنید. این زنجیره را بسته به میزان آمادگی جسمانی خود از دوتا پنج و حتی هفت مرتبه در روز تکرار کنید. دویدن یا پیاده روی می‌تواند مکمل خوبی برای آن باشد.

