

گزارش روز

«مالی»؛ دومین حریف تدارکاتی اسکوچیچ

تیم ملی فوتبال کشورمان از ساعت ۱۷:۳۰ امروز در یک بازی تدارکاتی که مصاف مالی خواهد رفت؛ مسابقه‌ای که شایعه لغو آن به خاطر هابزیکن کروناپی در تیم مالی منتشر شود. تیم ملی در مسابقه اول مقابل ازبکستان بازی مقبولی از خود ارائه داد. ملی پوشان کشورمان با درآگان اسکوچیچ تغییرچهره داده‌اند و دیگر خبری از بازیکنان همیشگی چون اشکان دژاگه و مسعود شجاعی نیست و نفرت جوان تر و جدیدتر جای آن‌ها را گرفته‌اند. تیم ملی مقابل ازبکستان در فاز هجومی خوب ظاهر شد و مثلث مهدی طارمی، سردار آزمون و علی قلی‌زاده همکاری مناسبی با هم داشتند...

۰۹

انگار پرسپولیس یتیم شده است

گل محمدی: با این وضعیت کار خاصی نمی‌توانم انجام دهم

تمرین دیروز پرسپولیس با حواشی زیادی همراه بود. شرکت نکردن چند بازیکن اصلی این تیم در تمرینات به بهانه حل نشدن مشکلات مالی در کنار حضور تعدادی از...

۰۸



پنجشنبه؛ اولین حضور فکری روی نیمکت استقلال

تیم استقلال روز پنجشنبه یک بازی دوستانه انجام می‌دهد. استقلالی‌ها چند روزی است زیر نظر محمود فکری تمرینات خود را برای مسابقات لیگ بیستم آغاز کردند و کادرفنی در تلاش است تا در فاصله اندک تا شروع مسابقات، تیم قدرتمندی را بسازد و روانه بازی‌ها کند. از این رو، برگزاری دیدارهای تدارکاتی اهمیت ویژه‌ای خواهد داشت...

۰۸

«۹۹» فردوسی‌پور مجوز نگرفت

اختلاف بین صدا و سیما و وزارت ارشاد مانع از بازگشت عادل

۰۹



تاج گذاری لیکرز پس از ۱۰ سال لبرون جیمز و رفقان طوفانی‌ترین NBA تاریخ شدند

۰۸

گپ و گفت با محمود عرفانیان پیشکسوت آدنیسی فوتبال مشهد

پیروزی مشه‌دی‌ها همیشه اتفاق شیرین فوتبال است

۱۰

توصیه‌های پیشکسوت دوومیدانی استان به رئیس مشه‌دی‌فدراسیون وابسته نباشی، موفق می‌شوی

۱۰

سرنوشت

نامعلوم و وسیعی

در تراکتور

۱۰



عکس: محسن خشنود - شهریار

قرعه ۲۰

۰۸

تقسیم مطلوب بازی‌های سخت و آسان تیم شهرخودرو در بیستمین دوره رقابت‌های لیگ برتر

۱	ماشین‌سازی	۶	استقلال	۱۱	نفت مسجد سلیمان
۲	پیکان	۷	گل‌گهر سیرجان	۱۲	نساجی مازندران
۳	صنعت نفت آبادان	۸	آلومینیوم اراک	۱۳	سپاهان
۴	پرسپولیس	۹	تراکتور	۱۴	مس رفسنجان
۵	ذوب‌آهن	۱۰	سایپا	۱۵	فولاد خوزستان

رونمایی فدراسیون از روش تازه برگزاری لیگ برتر بانوان

۶روز مسابقه، ۱۴روز استراحت برای هندبالیست‌های لیگ

مژده رنگیان
m.rangian@shahraranews.ir

فدراسیون هندبال برنامه مرحله اول لیگ برتر هندبال بانوان را که غرور دیگر آغاز می‌شود، اعلام کرد.

فصل جدید لیگ برتر هندبال رنگ‌وبویی دیگر نسبت به سال‌های قبل دارد؛ نحوه برگزاری مسابقات و جدول کاملاً متفاوت است. فدراسیون برای جلوگیری از شیوع ویروس کرونا به علت سفرهای مکرر بازیکنان در دیدارهای رفت و برگشت امسال، مسابقات را به صورت متمرکز برگزار خواهد کرد به‌طوری که تیم‌ها دور نخست را در تهران حاضر می‌شوند و در مدت غرور به مصاف یکدیگر خواهند رفت؛ سپس به آن‌ها ۱۴روز استراحت داده خواهد شد تا در آن مدت تمرینات آماده‌سازی و برنامه‌های ریکاوری را دنبال کنند و سپس دور دوم رقابت‌ها در شهری دیگر به‌طور متمرکز برگزار می‌شود.

مشه‌دی‌ها امسال با یک تیم یعنی استادساز، قهرمان فصل گذشته، در رقابت‌ها حاضر خواهند و نماینده دیگر مشهد در فصل گذشته به دلیل مشکلات مالی زیاد و نتایج ضعیف، لیگ را نیمه‌تمام رها کرده و به دسته پایین‌تر سقوط کرد. استادساز به‌هم حضور نشمین شافعیان، مربی باتجربه، را در کنار خود دارد و با وجود جدا شدن تعدادی از ملی پوشان فصل گذشته توانسته است ترکیبی از یک تیم مدعی قهرمانی را ایجاد کند.

آن، اولین مرحله از لیگ به پایان می‌رسد. تیم‌ها بعد از این مرحله، به استراحت و ریکاوری می‌پردازند تا بعد از ۲ هفته، دوباره برابر حریفان خود به میدان بروند. از همه هندبالیست‌ها و مربیان PCR گرفته می‌شود. جدا از نحوه برگزاری فنی لیگ، بحث اسکان و غربالگری اعضای تیم‌ها مباحث مهمی است که مسئولان مسابقات باید آن را در نظر بگیرند. در بین لیگ‌های ورزشی بانوان، پس از لیگ بدمینتون که ورزشی انفرادی محسوب می‌شود، اولین لیگ ورزش گروهی است که قرار است در این شرایط ویژه آغاز شود. الهام سلوکی، نایب رئیس بانوان فدراسیون هندبال، درباره پروتکل‌های



سر مربی جدید انزلی چی‌ها به بهبود شرایط تیشم امیدوار است جهانچی: تلاش می‌کنیم از حیثیت ملوان دفاع کنیم

مصومه جهانچی هفته گذشته به‌عنوان سرمربی جدید تیم بانوان ملوان معرفی شد و این در حالی بود که تا چند روز پیش از آن صحبت از انحلال تیم شنیده می‌شد و اعظم غلامی، سرمربی فصل قبل، حاضر به ادامه فعالیت نبود؛ اما باشگاه ملوان، جهانچی، سرمربی سابق تیم ملی فوتبال نونهالان و نوجوانان بانوان کشور، را با عقد قراردادی یک‌ساله به‌عنوان سرمربی تیم اعلام کرد تا بتواند بخشی از نگرانی‌های دختران فوتبالیست را کم کند. جهانچی می‌گوید من تازه قرارداد بستم، روزهای چهارشنبه و پنجشنبه تست گذاشتم تا بازیکنان مستعد اضافه شوند. با چند بازیکن دیگر هم در حال صحبت هستیم که وقتی همه کارها انجام شد، اردوها را شروع خواهیم کرد؛ البته تمرینات با همین بازیکنانی که هستند، در حال برگزاری است. اما تمرینات اصلی بعد از تست و جذب بازیکن شروع می‌شود. او درباره اینکه ملوان سال‌ها جایگاه خوبی در جدول داشته و همیشه جزو یکی از تیم‌های مدعی بوده، اما در این چند سال اخیر وضعیت خوبی نداشته است، تصریح کرد: تلاش می‌کنیم ملوان به جایگاه اصلی‌اش برگردد. چند بازیکن از تیم ما جدا شدند، بنابراین باید چند بازیکن اضافه کنیم. همه کادر و بازیکنان در تلاش هستند تا از حیثیت ملوان که همیشه با مربیان خوب کار کرده و به اینجا رسیده است، دفاع کنند. ما جوان‌گرایی کرده‌ایم و در این فرصت کم نمی‌توان کاری انجام داد. تیم‌های دیگر زودتر از ما اقدام به جذب بازیکن کردند، به همین دلیل چند پله جلوتر هستند؛ اما باید بگویم ما هم تلاش می‌کنیم در لیگ تیم دست‌وپایسته‌ای نباشیم. سرمربی ملوان همچنین درباره وضعیت مالی این تیم گفت: مسئولان باشگاه خودشان درک زیادی دارند. همه می‌دانیم در این شرایط اقتصادی تیم‌داری سخت است؛ اما نسبت به سال‌های گذشته مسئولان امید بیشتری به بازیکنان و کادر دارند. جهانچی درباره شروع لیگ نیز تصریح کرد: فدراسیون و سازمان لیگ فعلاً به ما جزئیاتی نگفتند و این احتمال وجود دارد از اواخر آبان لیگ شروع شود؛ اما با توجه به کرونا، رفت و آمد سخت می‌شود.

● رایزنی برای پوشش تلویزیونی و رادیویی سلوکی همچنین تصریح می‌کند: از آنجاکه هدف باشگاه‌ها از حضور در رقابت‌های لیگ علاوه بر حمایت از بانوان ورزشکار، رسیدن به منافع اقتصادی نیز هست، برای پوشش رسانه‌ای به خصوص تلویزیونی و رادیویی این مسابقات، کمیته روابط عمومی رایزنی‌هایی را انجام داده است. در جریان مسابقات هم میزبان خبرنگاران و گزارشگران اصحاب رسانه‌های مختلف خواهیم بود.

وی خاطر نشان می‌کند: استقبال بی‌نظیر باشگاه‌ها از حضور در رقابت‌های لیگ برتر هندبال بانوان خوب بود. با وجود اینکه تیم‌های نفت و گاز گچساران، کیش ایر و طر قیه مشهد از حضور در رقابت‌های لیگ برتر امسال حذف شدند، به سرعت باشگاه‌های متقاضی و علاقه‌مند به حمایت از هندبال بانوان را به‌عنوان جایگزین معرفی کردیم. بازیکنان ملی پوش به خوبی در تیم‌ها تقسیم شده‌اند و این رقابت‌ها می‌تواند عرصه خوبی برای قدرت‌نمایی آن‌ها باشد.

بعضی‌روزها تمام چیزی که شما نیاز دارید، یک روز تعطیل و بدون فعالیت است که ترجیح می‌دهید در خانه بمانید و فیلم تماشا کنید؛ اما در همین روز نیز بدن شما نیاز به حرکت و گردش خون مناسب دارد. گروه تمرینات روزهای تعطیل همان چیزی است که می‌تواند به شما در چنین روزهایی کمک کند. انجام آن بسیار راحت است و براساس آن تمام بدن شما فعالیت لازم را دریافت می‌کند. این حرکات عرق‌ریزی و برافروخته‌شدن در ورزش‌های سنگین را به همراه ندارد و تنه‌وروشی است که کمک می‌کند بدن، نرمی و انعطاف خود را حفظ کند و در عین حال فشار زیادی به شما وارد نشود؛ حتی برای انجام این حرکات‌ها نیاز نیست ایستاده باشید و به همان حالت درازکشیده همه آن‌ها را می‌توانید انجام دهید. تعداد تکرار حرکات در تصویر ذکر شده است و می‌توانید تعداد آن را کمتر هم بکنید.



روزهای تعطیل چگونه فعالیت سبک داشته باشیم؟



۱

leg swings
تعداد تکرار: ۴۰ مرتبه هر پا

۲

side leg raises
تعداد تکرار: ۴۰ مرتبه هر پا

۳

bridges
تعداد تکرار: ۱۰ مرتبه ست ۴

۴

flutter kicks
تعداد تکرار: ۱۰ مرتبه ست ۴

۵

dead bugs
تعداد تکرار: ۱۰ مرتبه ست ۴

۶

reverse angels
تعداد تکرار: ۱۰ مرتبه ست ۴

بدون تکرار زنجیره امروز