

شهریار

۷۹۲
شنبه ۲
SHARRARNEWS.IR
۲۸ مهر ۱۳۹۹ | ۱۰ صفر ۱۴۴۲ | 28 09 20

گزارش روز

کارنامه جالب استقلال در آسیا

تیم استقلال در حالی به حضورش در لیگ قهرمانان آسیا ۲۰۲۰ خاتمه داد که به گواه کارشناسان، آن‌ها قربانی اشتباهات بزرگ داور عمانی بازی با پاختاکور ازبکستان شدند. آبی پوشان در مرحله یک‌هشتم نهایی لیگ قهرمانان آسیا به سد محکم پاختاکور خوردند و در ششی که ازبک‌ها در حفظ توپ و اداره بازی عملکرد بهتری داشتند، آبی‌های ایران می‌توانستند تیم پیروز بازی باشند که اشتباهات بزرگ و فاحش داور عمانی این موقعیت را از شاگردان نامجومطلق گرفت. نماینده آبی پوش کشورمان در نهایت با ۴ دیدار در مرحله گروهی و یک دیدار در مرحله حذفی به کار خود در قطر خاتمه داد تا با کسب یک پیروزی، ۲ تساوی و ۲ شکست به تهران بازگردد. استقلال‌ها ۶ بار در مرحله گروهی و یک‌بار در مرحله حذفی به گل رسیدند که در مرحله گروهی ۴ و در تک‌دیدار حذفی نیز ۲ بار دروازه‌شان...

← ۰۸

مذاکره دوباره استقلالی‌ها با الکس نوری

تیم استقلال با شکست دو بر یک مقابل پاختاکور ازبکستان از لیگ قهرمانان آسیا حذف شد. این تیم با سرمربیگری موقت مجید نامجومطلق وارد این مسابقات شد و اکنون پس از حذف از آسیا باید به فکر مشخص کردن تکلیف سرمربی فصل آینده خود باشد. مدیران استقلال پیش از حضور در لیگ قهرمانان آسیا...

۰۸

شروع توفانی سوارز با دبل در اتلتیکو

تیم فوتبال اتلتیکومادرید در اولین بازی خود در فصل جدید لالیگای اسپانیا یک پیروزی پرگل کسب کرد که با ثبت اولین گل و...



۰۸

عیسی آل‌تائیر

پرسپولیس با درخشش و گل‌زنی مهاجم جدید خود به یک چهارم آسیا رسید

۰۸



تیم در سایه!

تیم مقاومت در حالی نماینده استان در لیگ برتر کشتی آزاد کشور شده است که کمتر کسی از ماهیت آن اطلاع دارد

← ۱۵



عکس: محسن پاشنده / شهریار

۴ طلا و یک رکورد شکنی به نام مشهدی‌های لیگ

در پایان مرحله نخست لیگ نوجوانان و جوانان دوومیدانی رقم خورد

نقره و ۳ برنز و ۱۱.۵ امتیاز نایب‌قهرمان شد. اتفاق خوبی دیگر این مسابقات تقدیر از پیش‌کسوتان دوومیدانی بانوان بود و از مریم صدارتی، بانوی مشهدی و رکورددار ایران و نیز پدیده بلوری‌زاده به پاس سال‌ها تلاش و افتخار آفرینی تقدیر شد. لیگ رانیز به یاد مرحوم توران شادپور که ۴۵ سال دارنده رکورد پرش طول ایران بود، نام‌گذاری کردند. حدیثه رئوف، دونده مشهدی در ماده ۳۰۰۰ متر با پیراهن پلیمر با ثبت زمان ۱۰:۴۵.۴۸ رکورد نوجوانان را که با زمان ۴۸:۸۳.۱۰ در اختیار جعفری بود، شکست. فاطمه محبی‌زاده از تیم پلیمر در پرش ارتفاع حد نصاب ۱.۶۶ متر را ثبت کرد و رکورد ملی سابق این ماده در رده سنی نوجوانان را که با حد نصاب ۱.۶۵ در اختیار

عکس تیمی و دست‌دادن ممنوع شد

تعیین کف قرارداد و قوانین جدید برای دختران والیبالیست در فصل ۹۹-۱۴۰۰

می‌گوید باشگاه‌های حاضر در لیگ برتر بانوان باید قراردادی دست‌کم یازده‌میلیونی معادل ۶ ماه حقوق وزارت کار با بازیکنانشان داشته باشند. شهرام عظیمی، سرپرست کمیته برگزاری رویدادها و مسابقات، با اشاره به الزام باشگاه‌ها برای پرداخت حداقل دستمزد به بازیکنان، گفت: در فصل جدید لیگ برتر بانوان، باشگاه‌ها ملزم به پرداخت حداقل دستمزد به والیبالیست‌ها معادل ۶ ماه حقوق سازمان تأمین اجتماعی هستند. اگر حقوق اداره کار در سال ۹۹ را رقم یک‌میلیون و ۸۳۵ هزار تومانی در نظر بگیریم، حداقل مبلغ

حداقل ۱۱ میلیون قرارداد موضوع مهم دیگر، مشخص شدن کف قراردادهای دختران والیبالیست بود. فدراسیون والیبال

مژده رنگیان
m.rangian@shahrarnews.ir

۴ مدال طلا و یک رکورد شکنی ملی از سوی دختران مشهدی در لیگ نوجوانان و جوانان دوومیدانی کسب شد. بعد از غیبت تلخ نماینده مشهد در لیگ بزرگسالان دوومیدانی بانوان در فصل جدید، مشهد توانست در لیگ نوجوانان و جوانان نیز تیمی راهی مسابقات کند. هیئت خراسان رضوی مدعی است وضعیت بفرنج مالی را پشت‌سر می‌گذارد و به همین دلیل نتوانسته‌اند تیم بانوان را به لیگ اعزام کنند و ورزشکاران استان مجبور شده‌اند برای تیم‌های دیگر استان‌ها به میدان بروند. باین حال همانند

فدراسیون والیبال تکلیف تیم‌های باشگاهی را مشخص کرد تا بتوانند خود را برای شروع لیگ برتر که از روز پنجشنبه اول آبان آغاز خواهد شد، آماده کنند. در جلسه تعیین تکلیف لیگ برتر والیبال بانوان همچنین قوانین جدید برای این فصل نیز عنوان شد. مهم‌ترین چیزی که مسابقات امسال را تحت‌تأثیر قرار داده، شیوع ویروس است؛ تاجایی که دبیر کمیته برگزاری رویدادها و مسابقات درباره پروتکل‌های بهداشتی ضد کرونا در لیگ والیبال زنان گفت: گرفتن عکس تیمی در بازی‌ها و همچنین دست‌دادن بازیکنان با هم ممنوع است و بازیکنان به جای نیم‌ساعت گرم کردن، حداکثر باید ۲۳ دقیقه زمان گرم کردن داشته باشند. دغدغه دیگر فدراسیون، سالن

برگزاری مسابقات بدمینتون ویژه بانوان مشهد

پنجمین دوره مسابقات بدمینتون بانوان شهر مشهد در ۵ رده سنی برگزار می‌شود. از سوی معاونت سلامت و تربیت‌بدنی سازمان اجتماعی و فرهنگی با مشارکت هیئت بدمینتون خراسان رضوی این مسابقات ویژه بانوان در مشهد برگزار می‌شود. این مسابقات روز پنجشنبه ۱۰ مهر ماه از ساعت ۸ صبح در مجموعه ورزشی سجاد و سالن بدمینتون شهید فخار این مجموعه آغاز خواهد شد. ورزشکاران در تمامی رده‌های سنی در ۵ گروه تقسیم‌بندی شده و در رقابت‌ها شرکت می‌کنند. شرکت در مسابقات برای عموم آزاد است و افسرد علاقه‌مند تا سه‌شنبه ۸ مهر فرصت دارند تا بسرای ثبت‌نام به امور تربیت‌بدنی مناطق شهری مراجعه کنند.

مخالفت بسکتبالیست‌ها با حذف پلی‌آف

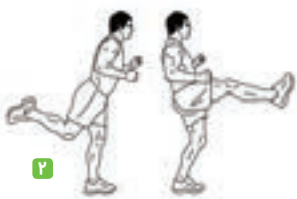
فدراسیون بسکتبال هنوز بر سر نحوه برگزاری لیگ برتر به نتیجه نرسیده است، اما بازیکنان و تیم‌ها مخالفت خود با حذف احتمالی مرحله پلی‌آف به دلیل شرایط ویژه امسال را اعلام کرده‌اند. کمیسیا یزدیان، ملی‌پوش بسکتبال، می‌گوید اگر مرحله حذفی برقرار نشود، دیگر چه نیازی است تا در لیگ برتر بازی کنیم؟ هنوز اطلاع نداریم که لیگ برتر بسکتبال به صورت نیمه‌متمرکز یا به صورت رفت‌وبرگشت برگزار می‌شود. حتی نمی‌دانیم که قرار است چگونه از ما تست کرونا بگیرند و مسابقات قرار است کجا برگزار شود.

معاون وزیر ورزش مطرح کرد تلاش برای تخصیص اعتبار ۱۰ درصد خاص به بانوان

مهین فرهادی‌زاد، معاون توسعه ورزش بانوان وزارت ورزش، در هفته‌های اخیر جلساتی را با نواب رئیس فدراسیون‌ها برگزار کرده و در تلاش است مشکلات بانوان را در رشته‌های مختلف شناسایی کند. آخرین جلسه او با نواب رئیس فدراسیون‌های اتومبیل‌رانی و موتورسواری، پزشکی ورزشی، اسکتی، چوگان، انجمن‌های ورزشی، ژیمناستیک و والیبال بود که در همین نشست فرهادی‌زاد به تلاش بر تعلق اعتبار ۱۰ درصدی به نواب رئیس بانوان و جانشین‌پروری تأکید کرد. او تصریح کرد: فضایی که برای مدال‌آوری بانوان فراهم شود، از مدت‌ها پیش اتفاق افتاده و توانسته است جایگاه ورزش کشور را در بازی‌های آسیایی و المپیک ارتقا دهد. بعد از این باید تلاش کنیم اعتبار ۱۰ درصد خاص بانوان به آن‌ها تعلق بگیرد. معاون توسعه ورزش بانوان وزارت درباره طرح جانشین‌پروری نیز گفت: این طرح توسط معاونت زنان و با همکاری فدراسیون‌ها اتفاق افتاد که در گام نخست ۸۷ نفر شناسایی شدند، اما کرونا این موضوع را به تأخیر انداخت و با ازسرگیری دوره‌های آموزشی برای نفرات منتخب در جانشین‌پروری این موضوع دنبال می‌شود. درحال حاضر تعداد رؤسای زن هیئت‌های استانی افزایش یافته است و باید تلاش کنیم از ظرفیت بانوان استفاده و تعداد رؤسای بانوان بیشتر استفاده شود. مهناز شاددل، مشاور امور بانوان فدراسیون والیبال، گفت: کمک‌های مالی خوبی برای برگزاری لیگ برتر امسال انجام شد و در آیین‌نامه سقف قرارداد بستیم و باشگاه‌ها موظف‌اند دست‌کم ۱۲ میلیون تومان در نظر بگیرند و تنها مشکل ما این است که باشگاه‌ها به دلیل تعداد زیاد ورزشکار برای گرفتن تست «پی‌سی‌آر» دچار مشکل مالی می‌شوند. همچنین در نظر داریم کم‌کم تمرینات تیم نوجوانان را آغاز کنیم. لاله حاکمی، نایب‌رئیس بانوان فدراسیون پزشکی ورزشی، در پاسخ به مشکل فدراسیون والیبال گفت: فدراسیون نمی‌تواند کمک کند، اما می‌توانیم جایی را معرفی کنیم تا تست پی‌سی‌آر با تخفیف گرفته شود.



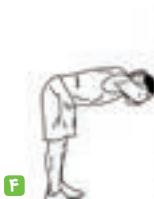
side leg swings
زمان انجام: ۳۰ ثانیه
هر پا



forward leg swings
زمان انجام: ۳۰ ثانیه
هر پا



single leg stand
زمان انجام: ۳۰ ثانیه
هر پا



forward bends
زمان انجام: ۳۰ ثانیه



side leg raise hold
زمان انجام: ۳۰ ثانیه
هر پا

بدون تکرار زنجیره روز سی ام



تمرین عضلات کمر و شکم
تقویت عضلات پشت

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، راه‌رفتن 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 نیم‌ساعت از وقت شما را در روز خواهند گرفت. تمرینات امروز برای افزایش هماهنگی و تعادل هستند. هر حرکت را ۳۰ ثانیه انجام دهید و سپس پای خود را عوض کنید. این زنجیره را فقط یک بار تکرار کنید.

ورزش در خانه