

شاگردان محمود فکری دومین بازی شان در لیگ برتر را روز جمعه برابر فولاد خوزستان انجام خواهند داد. استقلال که هفته اول هوادارانش را راضی نگه داشته است، حالا برای این هفته با بحران مصدومیت چند بازیکن کلیدی اش مواجه شده است. یکی از بازیکنانی که فکری روی حضور او در قلب دفاعی آبی پوشان حساب ویژه‌ای بازی کرده بود، سیاوش یزدانی مدافع مشهوری این تیم است. یزدانی در تمرین صبح دیروز آبی پوشان با لباس شخصی حضور پیدا کرد. این مدافع بلند قامت چند روز پیش در جریان تمرین این تیم دچار مصدومیت شد. مصدومیت‌های بی‌درپی و سریالی یزدانی از ناحیه همسترینگ پای راست باعث بروز شایعاتی درباره این بازیکن شد و به نوعی این مصدومیت‌های تمام نشدنی مدافع خوب آبی پوشان نیز باعث ناراحتی خود این بازیکن، کادر فنی و هواداران استقلال...

## «مهدی خانی» جانشین عیسی!

لژیونر جوان کشورمان، دیروز با مسئولان پرسپولیس به توافق رسید

لژیونر جوان فوتبال کشورمان، عصر دیروز و بعد از مذاکراتی طولانی که با سرخ‌ها داشت، یک بار دیگر شاگرد گل محمدی شد. بعد از قطعی شدن خبر محرّمیت عیسی آل کثیر...



## تور پاریس برای کهکشانی‌ها

بعد از پروژه رونالدو، این بار راموس نیز در آدادار PSG قرار گرفت

کمتر از ۵۰ روز تا نقل و انتقالات زمستانی باقی مانده و هنوز خبری از تمدید قرارداد سرخپو راموس با رئال مادرید نیست. در روزهای اخیر شایعات حاکی از آن بودند که هیچ تماسی بین باشگاه و رنه راموس، مدیر برنامه و برادر سرخیو راموس، برقرار نشده است؛ اما در واقع این طور نیست. از چند هفته پیش مذاکرات ابتدایی بین طرفین شروع شده، ولی مشخص نیست که در نهایت وضعیت تمدید قرارداد راموس به کجا خواهد رسید...

## چشم فوتبال به دهان ستاد کرونا

هفته دوم لیگ برتر فوتبال ایران بر اساس برنامه برگزار می‌شود



## درخواست استیناف النصر رد شد؛ CAS مرحله بعدی شکایت النصر

## تست دوم نادری هم مثبت شد

## پای حرف‌های هادی منتجبی پیشکشوت فوتبال مشهد کاش وفاق جای نفاق را بگیرد

## مارکوپولوی مشهدی به بو شهر رسید

## «شاهین» دوازدهمین تیم «خرسندنیا»

هافبک مشهدی و سابق استقلال به تیم شاهین بوشهر پیوست. محمدرضا خرسندنیا سی‌وسه ساله که فوتبالیش را از ابومسلم مشهد آغاز کرد...

با پیشکشوت فوتبال ۹۷



# پاییز ابومسلم را بهار می‌کنم

گفت‌وگو با سعید خانی، سرمربی تیم تازه تأسیس مشهدی‌ها

که قرار است مشکلی‌ها را احیا کند

## والیبال تعطیل شد؛ اما بسکتبال نه!

تصمیم‌های متعارض فدراسیون‌ها، تیم‌های بانوان را با تکلیف کرده است

۱۰ مهر برمی‌گردد. پس از آن مسابقات تعطیل شد و چندبار به تعویق افتاد و در نهایت اعلام شد ۱۵ آبان هفته پنجم و آخرین بازی دور رفت برگزار می‌شود؛ اما آن هم تعطیل شد. قرار است ۱۳۹ آبان این دیدارها برگزار شود، اما با وضعیت موجود همه چیز بلا تکلیف است. مشخصه پنجشنبه باید میزبان آکادمی ایران زمین باشد.

● سینما به تهران می‌رود؟ تیم بسکتبال سینما مشهد که در هفته اول مسابقات به دلیل داشتن چند تست مثبت در تیم خود راهی تهران نشد، باید روز پنجشنبه ۱۳۹ آبان برابر مهران تهران به میدان برود و روز جمعه ۱۳۰ آبان نیز با نامی نو اصفهان بازی کند. تیم مولتی کافه مشهد نیز در گروه «ب» هفته گذشته به مصاف حریفان خود رفت و این هفته استراحت دارد. اما تا به اینجای کار فریده شجاعی، نایب رئیس بانوان



## مژده رنگینان گزارش روز

m.rangian@shahraraneews.ir

تیم‌های بانوان مشهدی برای حضور در رقابت‌ها با بلا تکلیفی روبه‌رو شدند. هم‌اکنون نمایندگان از مشهد در لیگ‌های برتر یا دسته یک بدمینتون، بسکتبال، هندبال، والیبال و فوتسال حضور دارند، اما اوضاع غیرقابل پیش‌بینی شیوع ویروس، کار را بیش از همیشه برای ورزشی‌ها سخت کرده است. روز گذشته موج تعطیلی رقابت‌ها و مسابقات ورزشی را در مشهد و کشور شاهد بودیم. براساس مصوبه جدید ستاد ملی مقابله با کرونا، همه فعالیت‌های ورزشی چه پر خورده چه کم‌پر خورده، از شنبه هفته آینده، اول آذر، به‌طور موقت تعطیل خواهند شد. قرار است این تعطیلی‌ها دو هفته‌ای باشد و پس از آن تصمیم خواهند گرفت تعطیلی‌ها تمدید شود یا خیر.

قرار است فردا چهارشنبه، تعطیلی لیگ‌هایی که در جریان هستند و حتی پایان هفته نیز بازی دارند، اعلام شود و همین موضوع تیم‌های زیادی را با تکلیف کرده است. فدراسیون والیبال مسابقات ۲ روز دیگر خود را لغو کرده است، اما بسکتبالی‌ها به برگزاری رقابت‌ها اصرار دارند.

● تعطیلی سی‌روزه بدمینتون‌ها ادامه دارد؟ تیم‌های بانوان شهید فخر در بدمینتون، سینما و مولتی کافه در بسکتبال و استادساز در هندبال در این یکی دو ماه اخیر توانستند در لیگ‌های خود حضور داشته باشند. از همه زودتر لیگ بدمینتون کار خود را شروع کرد. تیم پونسا، نایب‌قهرمان مشهدی فصل قبل، که چنین وضعیتی را پیش‌بینی می‌کرد، در همان ابتدای راه قید حضور در لیگ برتر امسال را زد؛ اما شهید فخر با حمایت هیئت استان راهی لیگ برتر شد. آن‌ها در چهار هفته‌ای که به میدان رفتند، شکست را تجربه کردند و آخرین بازی آن‌ها به

## حضور نماینده استان در لیگ برتر کاراته

نماینده استان در لیگ برتر کاراته بانوان شرکت می‌کند. قرار است تیم هیئت کاراته خراسان رضوی در رقابت‌های لیگ برتر کاراته بانوان حضور یابد و تیم‌ها تا ۱۳۰ آبان فرصت دارند برای ثبت نام اقدام کنند. در لیگ برتر بانوان ۱۲ تیم حضور دارند. تمامی لیگ‌های کاراته در بخش سبک‌های آزاد و کنترل‌سی پس از صدور مجوز از ستاد مبارزه با کرونا در ورزش و وزارت ورزش به‌صورت فشرده برگزار می‌شود. اکنون ۶۰ تیم برای شرکت در لیگ‌های برتر، سوپر لیگ کنترلی و سبک‌های آزاد کاراته کشور در ۲ بخش آقایان و بانوان اعلام آمادگی کرده‌اند.

## برنامه‌ریزی برای برگزاری لیگ وزنه‌برداری بانوان

فدراسیون وزنه‌برداری به دنبال برگزاری لیگ برتر وزنه‌برداری بانوان است. مجوز رسمی فعالیت دریافت کرده و در این مدت مسابقات قهرمانی کشور این رشته برگزار شده است. حالا مریم منظمی، نایب رئیس زنان فدراسیون وزنه‌برداری، می‌گوید در صورت موافقت هیئت‌های استانی، لیگ وزنه‌برداری زنان را برگزار می‌کنیم. نظر فدراسیون وزنه‌برداری برای برگزاری لیگ برتر مساعد است. در واقع این موضوع را به نظر سنجی می‌گذاریم و در نهایت این امر در کمیته لیگ بررسی می‌شود.

همچنین هفته مسابقات گروه ۱۳ روزه‌های ۱۳ و ۱۴ آذر قرار بود برگزار شود و باید دید ستاد مقابله با کرونا در ورزش چه ابلاغیه‌ای در خصوص لیگ‌ها خواهد داشت.

● تعویق ۹۹/۹۹؟ اما دیگر نماینده بانوان مشهد، استادساز، در لیگ برتر هندبال با مشکل بزرگ‌تری روبه‌روست؛ زیرا قرار بود تیم آن‌ها ۱۹ آذر ماه میزبان مرحله برگشت لیگ با حضور ۸ تیم در مشهد باشد. قرار بود ۳ روز دیگر این مسابقات به میزبانی مشهد برگزار شود، اما به درخواست خانواده ورزشکاران و تیم‌ها یک هفته به تعویق افتاد و تاریخ ۱۹ آذر برای این دیدارها مشخص شد؛ ولی گویا این مسابقات نیز شامل تعطیلی گسترده کشوری خواهد شد و هندبالست‌ها باید به تعطیلات بیش از سی‌روزه بروند. هر چند رئیس فدراسیون هندبال گفته است هنوز تصمیمی قطعی در این باره گرفته نشده است و منتظریم ببینیم وضعیت به چه شکل خواهد بود. نشمین شافعیان، سرمربی استادساز، نیز می‌گوید تا این لحظه چیزی درباره لغو مسابقات به ما اعلام نشده است. قرار بود در برگشت در مشهد برگزار شود، باین حال تمرینات تیم ما در حال انجام است و انجام مسابقات بستگی به برنامه کشوری دارد. باید ببینیم تعطیلی و اعمال محدودیت در کشور چگونه خواهد شد.

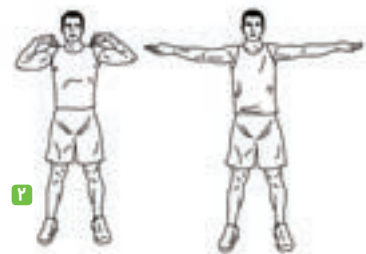
● تصمیم مصمم والیبال اما فدراسیون والیبال خیلی زود تکلیف ورزشکاران و تیم‌های خود را مشخص کرد و به‌صورت رسمی از تعطیلی تمامی مسابقات تانوی خبر داد. دور مقدماتی لیگ برتر بانوان قرار بود از ۱۳۹ آبان شروع شود، اما با تصمیم مسئولان فدراسیون، مسابقات تعطیل شد. علاوه بر آن مسابقات لیگ برتر مردان و لیگ‌های دسته یک مردان و زنان نیز به تعویق افتاد، والیبال‌نشینان نیز از سوی فدراسیون جانبازان و معلولین به تعویق افتاد و زمان برگزاری آن مشخص نیست.

## ملی پوش تیس روی میز بانوان از شرایط سخت ورزشکاران در این دوران می‌گوید تمرین در پارکینگ خانه برای درخشیدن در المپیک!

ملی پوش هجده‌ساله پینگ‌پنگ می‌گوید برای رسیدن به سهمیه المپیک راه دشواری را در پیش‌رو دارد. سال گذشته با اعلام کنفدراسیون آسیا مبنی بر چگونگی انتخاب ۶ سهمیه آسیا برای حضور در المپیک ۲۰۲۰ ژاپن و تعداد نفرات هر کشور برای شرکت در مسابقات انتخابی مناطق، فدراسیون تیس روی میز نفرات اعزامی را مشخص کرد. در تیم بانوان ندا شهسواری نفر اول کشور در رنکینگ زنان جهان انتخاب شد، اما برای تعیین نفر دوم بین مهشید اشتری، شیمای صفایی و پریناز حاجیلوی یک مسابقه دوره‌ای برگزار شد که در نهایت شیمای صفایی به پیروزی رسید و قرار شد به مسابقات انتخابی المپیک در تایلد اعزام شوند. اما این رقابت‌ها در فروردین به تعویق افتاد. صفایی می‌گوید: فعلاً که اردوهای تیم ملی تعطیل است و فدراسیون هنوز تاریخ مشخصی را به ما اعلام نکرده است، اما کادر فنی نظارت کامل را دارد و برنامه‌های تمرینی را به ملی پوشان می‌دهد و تقریباً از طریق فضای مجازی همه موارد را کنترل می‌کند. در این مدت، انفرادی تمرین کردم. ابتدا که همه جا بسته بود، در پارکینگ خانه تمرین می‌کردم؛ اما مدتی است سالن‌های ورزشی باز هستند و می‌توانم در موقعیت ایده‌آل‌تری تمریناتم را پیگیری کنم. او اضافه کرد: حالا نزدیک‌ترین مسابقات ما رقابت‌های لیگ است. امسال هم با شهریار باک قرارداد دارم. شهریار باک در ۲ سال حضورش در لیگ برتر مقتدرانه روی سکو بود و امسال هم همین هدف را دنبال خواهیم کرد. قطعاً برگزاری لیگ در این وضعیت که فعلاً هیچ رویداد بین‌المللی نداریم، می‌تواند در حفظ آمادگی جسمی و روحی بازیکنان مؤثر باشد. صفایی درباره شانس کسب سهمیه المپیک گفت: تمام تلاش ما این است که بتوانیم هر ۲ سهمیه را به دست بیاوریم. در این شرایط هم که المپیک به تعویق افتاد، به‌شخصه برای من خیلی خوب شده چون توانستم به‌خوبی بدن‌سازی کنم و تمرینات اختصاصی خودم را پیگیری کنم، اما واقعا رسیدن و درخشیدن در المپیک کار آسانی نیست. من همچنان برای تحقق اهدافم تلاش خواهم کرد.



bicep extensions  
تعداد تکرار: ۱۲ مرتبه



side shoulder taps  
تعداد تکرار: ۱۲ مرتبه



arm circles  
تعداد تکرار: ۱۲ مرتبه



count hold  
تعداد تکرار: ۱۲ مرتبه

۵ مرتبه تکرار زنجیره روزیازدهم



یک ماه بدون تجهیزات  
خانه ورزش کنید

یک برنامه مناسب سی‌روزه و بدون تجهیزات برای تناسب اندام طراحی شده است. این برنامه برای چه کسانی مناسب است؟ برای هر کسی که می‌خواهد برنامه‌های ورزشی یا تناسب اندام خود را شروع یا دوباره شروع کند، کسانی که در حال گذراندن دوران بهبودی از آسیب یا بیماری هستند یا آن‌هایی که اضافه وزن زیادی دارند. این برنامه برای ثابت نگه داشتن ضربان قلب شما در حالی که بر عضله‌سازی و افزایش قدرت و بهبود تحرک تمرکز کرده‌اید، طراحی شده است. تمام تمرینات در این برنامه به‌صورت ایستاده انجام می‌شود، هیچ پرشی یا حرکتی با ضربه زیاد وجود ندارد. شما باید بتوانید چیزی را نگه دارید و بتوانید تمرین «نشستن و ایستادن» را انجام دهید. این نوع تمرینات برای افراد مسن یا میان‌سال و افرادی که از نظر حرکتی یا مشکلات مفصلی با محدودیت روبه‌رو هستند، مناسب است.