

شهر

۸۳۱
شنبه ۴
SHAHRARANEWS.IR
۲۸ آبان ۱۳۹۹ | ۲۲ ربیع الثانی ۱۴۴۱
18 11 20

گزارش روز

«آلکنو» عیدی داورزنی به والیبال

رئیس فدراسیون والیبال از عقد قرارداد رسمی با ولادیمیر آلکنو در روزهای آینده خبر داده است. همان طور که در روزهای اخیر مشخص شده است، ولادیمیر آلکنو، سرمربی سابق تیم ملی روسیه و سرمربی فعلی تیم نیت کازان روسیه، به عنوان گزینه نهایی معرفی شده و در مرحله عقد قرارداد با فدراسیون قرار دارد. داورزنی، رئیس فدراسیون ضمن اعلام این موضوع که قرار است تا پایان هفته قرارداد با آلکنو رسمی شود، از زمان ورود این مربی به ایران خبر داده است. گویا قرار است علاوه بر اینکه آلکنو بعد از عقد قرارداد با ایران، تمامی بازیکنان را زیر نظر بگیرد و رقابتی ایران در المپیک را هم آنالیز کند...

۰۹



«دژاوو»ی خودکشی در استقلال

آبی های پایتخت دوست دارند کانون بحران باشند!

استقلال این روزها بیمار است، یک بیمار سادیسمی که از آزار رساندن به خودش روزگار می گذراند. آبی های پایتخت در سال های اخیر به طرق مختلف در لحظه بزنگاه دسته چاقو را به طرف خودشان گرفته اند و ضربات مهلکی را بر پیکره باشگاه وارد کرده اند. سال گذشته همین حوالی بود که این تیم با استراماچونی به صدر جدول رسیده بود و هواداران در انتظار پایان حکمرانی سرخ ها بر لیگ برتر بودند که ابرو بادومه و خورشید و فلک دست به دست هم دادند تا استقلال سقوط آذش را شروع کند. لیگ نوزدهم با همه حاشیه های مختلفش برای استقلال به پایان رسید و این تیم خودش...

۰۸

حساسیت در لیگ دسته یک

والیبال به اوج رسید

«اشتاد» استراحت کرد

«فولاد» باخت

۱۰

مسئولیت مسی را خشن می کند؟!

لیونل مسی که زمانی یکی از خوش اخلاق ترین ستاره های فوتبال به حساب می آمد، نازکی بهویژه با پیراهن تیم ملی کشورش به ستاره ای خشمگین و عصبانی تبدیل شده است. پرستاره آرژانتینی سال های سال به عنوان یکی از خوش اخلاق ترین و آرام ترین ستاره های این ورزش شناخته می شد، اما او...

۰۸

بخت وسیع

درباره سعید واسعی که با قرارداد ۹ میلیارد تومانی اش با تراکتور گران ترین بازیکن مشهور تاریخ لیگ برتر شده است

۱۰



تادلتان خواهد نامه قطع همکاری زده ام!

باید صورت باشم و به مدیریت نگاه حمایتی کنیم

۰۸



آگور و مسافر بارسلون می شود

مهاجم آرژانتینی، به دنبال هم بازی شدن با مسی در نیوکمپ است

۰۹

سر «چمنیان» بی کلاه ماند!

۱۰

مهابادی، سرمربی تیم ملی جوانان شد

۰۸

مجوز بازی نادری باز هم صادر نشد

سازمان لیگ از ثبت قرارداد نادری خودداری کرد. شنیده می شود چون ITC حضور قرضی نادری برای بازی در استقلال هنوز صادر نشده، سازمان لیگ هم مجوز او را صادر نمی کند. نادری...

۰۹

داوران والیبال نشسته بانوان ۳ سال است دستمزد نگرفته اند

تحریم قضاوت به بهانه کرونا اما به علت بدحسابی فدراسیون

فدراسیون جانبازان و معلولین به دنبال برنامه ریزی برای برگزاری لیگ والیبال نشسته بانوان است و حتی قریه کشی آن را انجام داده، ولی به دلیل شرایط خاص این روزها زمانی برای برگزاری آن مشخص نشده است. اما در این راه برگزار کنندگان مسابقه با مشکل جدی روبه رو شدند، برخی از داورانی که سال های گذشته در لیگ قضاوت می کردند، حالا می گویند امسال در لیگ نخواهند بود و قضاوت نمی کنند. روشن اخگر، نایب رئیس بانوان انجمن والیبال نشسته، در این باره می گوید: داوران ما از ۳ سال گذشته دستمزدی دریافت نکردند و همین موضوع باعث دلزدگی آن ها شده است. همین مسئله باعث شد که چند داور کرونا را بهانه کنند و شاید مستقیم نگفتند که چون به ما دستمزدی ندادید، نمی آیم، اما کرونا را بهانه کردند تا نایبند. این در حالی است که علت اصلی نایبندیشان، نگرفتن دستمزد است. او ادامه می دهد: تمام هزینه های مسابقات هم از ورودی تیم های شرکت کننده پرداخت می شود که شامل دستمزد داوران نیز می شود. پس همه باید همت کنند تا اسپانسرهای مناسب را جذب کنند. در عین حال والیبال نشسته بانوان حمایت مالی زیادی نمی شود و شرایط زندگی برخی بازیکنان اجازه پرداخت ورودی مسابقات را نمی دهد. پس وظیفه هیئت هاست تا بتوانند کمک مالی بگیرند. از لحاظ مالی فدراسیون پولی برای تزیین به هیئت ها ندارد و رؤسای هیئت ها باید از توانایی خود برای گرفتن حامیان مالی بهره بگیرند تا بتوانند از پس پرداخت ورودی مسابقات بربایند. نایب رئیس بانوان انجمن والیبال نشسته همچنین تصریح می کند: براساس سیاست گروه فنی انجمن والیبال نشسته تصمیم گرفته شد لیگ برتر را با ۶ تیم سال گذشته که به مرحله نهایی راه یافتند، برگزار کنیم که تعداد تیم ها زیاد نشود. اگر شرایط بهبود پیدا کند، لیگ دسته یک مسابقات را برگزار می کنیم که ما حاصل آن رقابت ها، راه یافتن ۲ تیم به لیگ برتر است. اگر شرایط مناسب نبود، مسابقات را سال آینده برگزار می کنیم که ۲ تیم به لیگ برتر صعود کنند.

پرونده لیگ جوانان و نوجوانان را بدون اطلاع ما بستند

گلایه سرمربی مشهور تیم قهرمان از تصمیم ناگهانی فدراسیون دوومیدانی

تومان و خودم نیز پنج شش میلیون تومان ضرر کردیم. مربی دوومیدانی ادامه داد: فدراسیون برای گرفتن چنین تصمیمی از مربیان نظرخواهی نکرد و تنها با مدیران باشگاه ها گفت و گویی داشت و گویا آن ها را مجاب کرد تا راضی به پایان لیگ شوند؛ زیرا باشگاه ها از بابت شرکت در ادامه مسابقات مشکلات مالی نداشتند و ستاد کرونا نیز مجوز برگزاری رقابت های مختلف را صادر کرده بود. جوان با بیان اینکه قهرمانی تیم ما مسجل بود، گفت: در مرحله دوم مطمئن بودم ورزشکارانم می توانند چندین مدال طلا کسب کنند و حتی رکورد بزنند. تیم ترمه دستجردی اردکان رقیب ما بود اما نمی توانست به ما برسد و در نهایت دوم شدند. او با اشاره به برگزاری رقابت های نوجوانان زیر ۱۸ سال آسیا خاطر نشان کرد: براساس تقویم اولیه مسابقات آسیایی کویت قرار بود ۲۱ تا ۲۴ اسفندماه برگزار شود، اما عجیب است که برخلاف رویه این روزها، تاریخ مسابقات جلودر افتاد و ۱۱ تا ۱۴ اسفندماه برگزار خواهد شد.

تیممیرا را از خراسان نیز برای این تیم به میدان فرستد. از تصمیم فدراسیون ناراحت شدید حمیده جوان با گلایه از تصمیم فدراسیون برای لغو رقابت ها تصریح کرد: برای من جای سؤال دارد چطور مسابقات والیبال و بسکتبال و هندبال برگزار می شود، اما دوومیدانی نتوانست یک مرحله پیش از آن چندین مرحله مسابقه در بخش های زنان و مردان برگزار شده بود. او تأکید کرد: با شنیدن این خبر بسیار ناراحت شدم، زیرا علاوه بر اینکه انگیزه ورزشکاران را کم کرد، ضررهای مالی برای ما داشت. من در رقابت های قهرمانی کشور بدون دستمزد برای تیم استانم کار می کنم و تنها رقابت هایی که می توانم درآمد داشته باشم، در لیگ باشگاهی است که آن هم براساس کسب امتیاز و مدال است. با تعطیل شدن مرحله دوم به راحتی ورزشکاران مشهوری در مجموع حدود ۴۰ میلیون

هیچ گونه رقابتی بستم و با دعوت از تیم های برتر کاپ قهرمانی را در فدراسیون اهدا کرد. قهرمانی با حضور مشهوری ها با در نظر گرفتن نتایج مرحله نخست تیم های اول تا سوم معرفی شدند که تیم پلیمر خلیج فارس با هدایت مربی مشهوری و حضور دوندگان مشهوری به قهرمانی رسید. در بخش دختران تیم پلیمر خلیج فارس قهرمان و تیم های شهرستانی اردکان و فولاد مبارک که سپاهان در جایگاه های دوم و سوم ایستادند. هر چند امسال مشهد تیمی راهی این لیگ ها نکرد، اما نمایندگان از مشهد در تیم های استان های دیگر حاضر شدند. حمیده جوان، مربی مشهوری، هدایت تیم خرم آباد را به دست گرفت که دوندگان مشهوری را نیز به همراه خود و ویروس و درخواست فدراسیون پزشکی ورزشی برای لغو این مسابقات، دیگر برگزار نشد و بعد از چندین هفته فدراسیون پرونده رقابت های قهرمانی کشور در رده نوجوانان و جوانان را بدون برگزاری

مؤده رنگیان m.rangian@shahraranews.ir قیل از اینکه فدراسیون دیگری امسال تصمیم بگیرد در شرایط ویژه شیوع ویروس، مسابقات را برگزار کند، این فدراسیون دوومیدانی بود که دست به یک تابوشکنی زد و با گرفتن مجوز، چندین رویداد را به صورت فشرده برگزار کرد. بعد از مسابقات رکوردگیری از برترین های ایران، لیگ بزرگسالان در ۳ مرحله برگزار شد و یک مرحله از لیگ نوجوانان و جوانان نیز مهرماه برگزار شد. مسابقات قرار بود یک ماه پیش در چنین روزی برگزار شود، اما فدراسیون اعلام کرد به دلیل اوج گیری شیوع ویروس و درخواست فدراسیون پزشکی ورزشی برای لغو این مسابقات، دیگر برگزار نشد و بعد از چندین هفته فدراسیون پرونده رقابت های قهرمانی کشور در رده نوجوانان و جوانان را بدون برگزاری

میترا شعبانیان:

چگونه با محدودیت ها به شهر میزبان برویم؟

پیکان، یکی از مدعیان اصلی قهرمانی لیگ، در یک هفته اخیر در کنار خود سرمربی نداشته است. میترا شعبانیان که هدایت تیم ملی و پیکان را برعهده دارد، در یک هفته اخیر در قرنطینه بوده است و با بیماری کرونا مبارزه می کند. او درباره وضعیت خود و تیمش تصریح کرد: یک هفته است که در خانه قرنطینه شده ام و به تازگی می توانم حرف بزنم. این موضوع اصلا شوخی بردار نیست. ما درگیر مسابقات نبودیم و فقط تمرینات را انجام می دادیم، اما مبتلا شدم؛ البته الان نمی دانم که با اعمال محدودیت های رفت و آمد چگونه قرار است برای انجام بازی ها به شهرهای دیگر سفر کنیم؟ او درباره نظارت بر تمرینات تیم پیکان در زمان ایتلا به کرونا گفت:



من هم از دور برنامه تمرینی را می فرستادم و بر کار تیم نظارت داشتم. خوشبختانه حدود دو ماه ونیم است که تمرین می کنیم و وضعیت خوبی داریم. یکی از بازیکنانمان کرونا داشت، اما خوب شد و به تمرینات برگشت. برای شروع دور مقدماتی هفته آینده اگر مشکلی پیش نیاید به اصفهان می رویم. سرمربی تیم والیبال زنان پیکان درباره پیش بینی خود از مسابقات بیان کرد: می توانیم چیزی را که مدنظرمان است، در زمین پیاده کنیم؛ چون بازیکنان خیلی خوب تمرین کرده اند. فکر می کنم رقیب اصلی ما اصفهان است.



side bends
تعداد تکرار: ۱۲ مرتبه



twists
تعداد تکرار: ۱۲ مرتبه



single hip rotations
تعداد تکرار: ۶ مرتبه



stretches
تعداد تکرار: ۶ مرتبه



count stretch
تعداد تکرار: ۶ مرتبه

۵ مرتبه تکرار زنجیره روز دوازدهم

یک برنامه مناسب سی روزه و بدون تجهیزات برای تناسب اندام طراحی شده است. این برنامه برای چه کسانی مناسب است؟ برای هر کسی که می خواهد برنامه های ورزشی یا تناسب اندام خود را شروع یا دوباره شروع کند، کسانی که در حال گذراندن دوران بهبودی از آسیب یا بیماری هستند یا آن هایی که اضافه وزن زیادی دارند. این برنامه برای ثابت نگه داشتن ضربان قلب شما در حالی که بر عضله سازی و افزایش قدرت و بهبود تحرک تمرکز کرده اید، طراحی شده است. تمام تمرینات در این برنامه به صورت ایستاده انجام می شود، 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 میان سال و افرادی که از نظر حرکتی با مشکلات مفصلی یا محدودیت رویه رو هستند، مناسب است.



یک ماه بدون تجهیزات
در خانه ورزش کنید

ورزش در خانه