

پشت پرده مطرح شدن نام قوچان نژاد برای هدایت تیم های لیگ برتری

با پایان یافتن دور رفت رقابت های لیگ برتر والیبال، حالا اخبار و حواشی حول نقل وانتقالات تیم ها بالا گرفته و در این میان چندروزی است که نام جبار قوچان نژاد، مربی مشهوری والیبال، بر سر زبان ها افتاده است. این ها همه در حالی است که جبار قوچان نژاد هم اکنون معاون مدیر کل ورزش و جوانان استان خراسان رضوی و رئیس هیئت والیبال این استان است و قبول هدایت تیمی در لیگ برتر...

۰۸

اطمینان سن ژرمن وسیتی از جدایی مسی

دو مشتری اصلی فوق ستاره آرژانتینی تیم فوتبال بارسلونا بر این باور هستند که مسی قطعاً در پایان فصل، نیوکمپ را ترک خواهد کرد. ۲ باشگاه پاری سن ژرمن و منچستر سیتی...



۰۷

یک شبه نمی توانم مشکلات را رفع کنم

فکری: چه معنی دارد یک بازی را بریم یا بیازیم، استوری بگذاریم؟

سرمربی تیم فوتبال استقلال مشکلات این تیم را بر شمرد و تأکید کرد که برای خوش حالی استقلالی ها مشغول جنگ در چند جبهه است. محمود فکری روز گذشته در گفت و گو با تسنیم، درباره مسائل مختلف تیم فوتبال استقلال، مشکلات، اهداف و... صحبت کرد که خواندنش خالی از لطف نیست...

۰۷

بدرود خبیثی

۵ بازی، رایگان به علاوه ۱۲۰ هزار دلار، عایدی پرسپولیس از فروش رسن

۰۶



ادامه سریال بدشاندازی های جهان بخش

۰۷

۱۰ دی، موعد

انتخابات فدراسیون فوتبال

۰۶

عصیان علیه «یعقوبیان»

اعتراض جمعی ملی پوشان «آپه» به عملکرد سرمربی مشهوری تیم ملی شمشیربازی

۰۸

درخشش خاقانی به ضررش شده!

باشگاه تراکتور به طور ویژه بیکر پرونده شکایتش از بازیکن مشهوری سابق خود است

۰۶

پیرمرد دست بردار نیست!

پاسور مشهوری تیم سایپا در ۴۵ سالگی، قصد جدایی از تیمش و رفتن به تیم پیکان را دارد

۰۸

آماده باش به هندبال نیست ها برای ۱۵ روز دیگر

زمان و مکان میزبانی لیگ برتر بانوان از سوی فدراسیون تغییر کرد

مژده رنگیان
m.rangian@shahraraneews.ir

گزارش روز

دور بعدی لیگ برتر هندبال بانوان ۱۵ روز دیگر آغاز می شود. ۹ آذر بود که مشهد میزبان دور برگشت لیگ برتر بانوان شد و ۷ تیم طی ۶ روز با یکدیگر رقابت کردند تا رده بندی تیم ها پیش از مرحله ضربدری مشخص شود. با تصمیمی که فدراسیون گرفته، قرار شده است بعد از یک استراحت یک ماهه، تیم ها راهی مرحله بعدی شوند.

لیگ مردان همچنین در دور برگشت قرار دارد و فدراسیون گفته است از ۱۲ دی تیم های مردان باید در تهران به میدان بروند و بعد از آن هم مسابقات بانوان پیگیری می شود و زمان احتمالی آن ۱۶ دی اعلام شده است.

با وجود اینکه شنیده می شد اصفهانی ها میزبان این مرحله از لیگ بانوان باشند، حالا گفته می شود احتمالاً بانوان هندبال نیست در تهران بازی خواهند داشت. سپاهان، یکی از مدعیان اصلی این فصل، حساب ویزای روی میزبانی شهرش در این مرحله باز کرده بود. مراد کریمی، رئیس سازمان لیگ هندبال،



گفته ۱۶ دی از قبل برنامه ریزی شده است و باید دید امکان برگزاری در این تاریخ ها وجود دارد یا خیر. دور رفت و برگشت شانزدهمین دوره از مسابقات لیگ برتر هندبال زنان نیز با حضور ۸ تیم و در ۲ گروه به صورت متمرکز در تهران و مشهد انجام شد؛ اما یکی از تیم ها باعث شد

فاطمه شریف، مربی مشهوری ملی فوتسال بزرگسالان، امسال نیز همچون فصل گذشته هدایت تیم بانوان شهرش را بر عهده دارد؛ اما امسال سرمربی تیم ملی نیز بر خلاف فصل قبل قرار است از لیگ برتر روی نیمکت یکی از تیم ها بنشینند و شاید این موضوع کار را برای دیگر تیم ها سخت کند. شریف می گوید: اگر بخوایم حرف های باشییم، باید قرار دادها در فوتسال و فوتبال و حتی رشته های دیگر به گونه ای باشد که کفاف مربی یا سرمربی تیم ملی را بدهد و نیاز نباشد تا آنان به تیم های باشگاهی روی بیاورند. چندسالی است که قرار دادی که با سرمربیان یا مربیان می بندند، تنها در زمان برگزاری اردوست و حق الزحمه آنان که فقط در آن دوران پرداخت می شود، بسیار کم است. او افزود:

مصاحبه روز

مربی مشهوری تیم ملی فوتسال بزرگسالان بانوان:

حق الزحمه کادر فنی تیم ملی خیلی کم است



تعیین تکلیف این تیم برگزار شود؛ اما کریمی گوید هنوز جلسه کمیته انضباطی تشکیل نشده و قرار است امروز دوشنبه تشکیل باید ببینیم نتیجه چه خواهد شد. آن ها مدارک خود را ارسال کرده اند و باید ببینیم در جلسه چه تصمیمی گرفته می شود.

تیم استادساز مشهد در پایان مرحله مقدماتی تنها با اختلاف چند گل نسبت به تیم سپاهان در رده دوم جدول گروه خود ایستاد و حالا در صورت باقی ماندن تیم کربنات در لیگ باید به همراه این تیم، با تیم های اول و سوم گروه «ب» بازی کنند. در صورت حذف تیم کربنات که تا به حال در لیگ امسال حتی به یک پیروزی هم نرسیده است، احتمالاً سازمان لیگ جدول دیگری برای این مرحله طراحی خواهد کرد.

آن طور که در فضای مجازی شنیده شد، نشمین شافعیان، سرمربی تیم مشهوری استادساز، در غم از دست دادن همسر خود است و احتمالاً این تیم در ادامه مسابقات حساس لیگ از نظر روحی روانی با چالش هایی جدی روبه رو شود. باید دید شرایط برای قهرمان فصل گذشته و مدعی تکرار قهرمانی چگونه خواهد بود.

درواقع سرمربی تیم ملی منبع درآمد خود را از دست می دهد و چون از نظر مالی تأمین نمی شود، مجبور است تا در فعالیت های باشگاهی حضور داشته باشد. فعلاً هم شرایط برگزاری اردو را نداریم و «شهناز باری» هم در سایپا ۴ ملی پوش فوتسال را در اختیار دارد و شاید هم این تعداد بیشتر باشد. هر چند حضور او به عنوان سرمربی سایپا و از نزدیک دیدن مسابقات یک مزیت است؛ اما اگر حرف های نگاه کنیم، باید قرارداد کادر فنی تیم ملی به گونه ای باشد که احتیاج به حضور در باشگاه را نداشته باشد. مربی تیم هیئت فوتبال خراسان همچنین درباره از دست دادن نسیمه غلامی و حضور او در لیگ فوتسال کویت در این فصل از لیگ برتر گفت: غلامی ارزشمند است و نبود وی روی تیم خیلی تأثیر می گذارد؛ اما بازیکنان خوب دیگری هم داریم که می توانیم با همکاری آنان یک بازی عالی را به نمایش بگذاریم. هر چند لیگ کویت ۲۳ بهمن تمام می شود

و از آنجاکه لیگ فوتسال ایران ۲۶ دی آغاز خواهد شد، وی به تیم می پیوندد. او درباره تعویق مسابقات لیگ برتر فوتسال زنان نسبت به دیگر رشته های ورزشی زنان خاطرنشان کرد: به خاطر شرایطی که به دلیل بحران کرونا ایجاد شد، نه تنها فوتسال زنان بلکه مردان نیز با تعویق شروع می شود. فاصله ما با فصل قبل زیاد خواهد شد؛ البته انتظار نداشته ای که بعد از کرونا بازی خود را ادامه داد، فوتسال بود و ۴ تیم راه یافته به مرحله پلی آف تا اواسط بهار ورزشی دیگر در بخش زنان یا ناتمام ماند یا زودتر تمام شده بود. شریف اضافه کرد: حتی اگر فاصله لیگ قبل تا لیگ این فصل زیاد شده باشد، ورزشکار حرفه ای همواره تمرینات خود را دنبال می کند. دست کم ۵ هفته طول می کشد تا بازی ها روی گلنگ بیفتد. نبود تماشاگر را هم باید اضافه کنیم؛ زیرا کاتالیزورهای خوبی هستند و هیجان و سطح بازی ها بیشتر می شود.



یک برنامه سی روزه و بدون تجهیزات برای تناسب اندام طراحی شده است. این برنامه برای کسی که می خواهد برنامه های ورزشی یا تناسب اندام خود را شروع یا دوباره شروع کند، مناسب است.

side bends

تعداد تکرار: ۱۴ مرتبه

1

twists

تعداد تکرار: ۱۴ مرتبه

2

shoulder shrugs

تعداد تکرار: ۷ مرتبه

3

stretches

تعداد تکرار: ۷ مرتبه

4

count stretch

تعداد تکرار: ۷ مرتبه

5

۵ مرتبه تکرار زنجیره روز سوم

دومین سالگرد

مداری دلسوز و همسری مهربان مرحومه

اشرف الهوات عطاری

را گرامی می داریم و بر مزارش در حرم مطهر صحن جمهوری روز دوشنبه ۹۹/۱۰/۰۱ ساعت ۱۵ گردهم می آییم.

خانواده روزمروی