

ادامه آتش بازی‌های «طارمی» در پورتو

مهدی طارمی در دیدار پورتو برابر ناسیونال، شب خوبی را پشت‌سر گذاشت و همه‌کاره پیروزی تیمش در این مسابقه بود. در چارچوب هفته دهم رقابت‌های لیگ برتر پرتغال، تیم پورتو در استادیوم خانگی خود در آگو، به‌مصاف ناسیونال رده‌مسیزدهمی رفت و با نتیجه ۲ بر ۰ از سد حریف خود گذشت. در این دیدار مهدی طارمی، مهاجم ایرانی پورتو، عملکرد درخشانی داشت. او ابتدا در دقیقه ۲۱ توسط مدافع ناسیونال درون محوطه جریمه حریف سرنگون شد و یک خطای پنالتی به سود آبی‌وسفیدهای پورتو گرفت که سرگیو اولیویرا آن را وارد دروازه...

۵۶

خودکشی؛ آخرین شایعه مرگ دن دیه‌گو

پزشکی که به‌مدت یک دهه روند درمانی دی‌گو مارادونا را مدنظر داشت، تأکید دارد که مرگ او نوعی خودکشی بود و این اسطوره دنیای فوتبال از زندگی خسته شده بود. بعد از نزدیک به یک‌ماه که از مرگ اسطوره فوتبال آرژانتین...

۵۷

جدال لیگ برتری‌ها در لیگ یک!

هفته ششم رقابت‌های فوتبال لیگ یک امروز شروع می‌شود و تیم‌های مدعی و لیگ برتری سابق به‌مصاف یکدیگر می‌روند. در بین ۶ تیم بالای جدول لیگ یک، ۵ تیم مسابقه حضور در لیگ برتر را دارند. این هفته نیز شاهد تقابل این تیم‌های بالای جدولی هستیم. استقلال خوزستان صدرنشین در انزلی به‌مصاف تیم ششم جدول، ملوان، می‌رود. این مسابقه حساس‌ترین و جذاب‌ترین بازی هفته خواهد بود. آبی‌پوشان اهوازی...

۵۷

استارت پرسپولیس برای لیگ

سرخ‌ها بعد از ناکامی در آسیا، با برنامه عجیب سازمان لیگ مواجه شده‌اند

۵۶



استخراج امتیاز از چاه حفاری فرش آرا امروز در چارچوب هفته دوم لیگ برتر فوتسال، میزبان نماینده اهواز خواهد بود

۵۸

مرجان زاده

قاضی دیدار مس و سپاهان شد

۵۸

طیبی، نامزد حضور در تیم منتخب فوتسال جهان

فوتسال‌بست مشهدی روزهای درخشانی را در بنفیکا سپری می‌کند

۵۸

شکایت منصوریان و دستیارانش از تراکتور

اسرمربی سابق تراکتور و دستیارانش برای دریافت مطالبات خود از این باشگاه شکایت کردند. علیرضا منصوریان ۲ هفته پیش از باشگاه تراکتور اخراج شده بود و حالا برای دریافت مبلغ قراردادش دست به دامان کمیته انضباطی...

۵۷



دورهمی مشهدی‌ها در مهران

رقابت‌های لیگ دسته یک والیبال بانوان کشور از امروز با حضور ۴ تیم از استان آغاز می‌شود

مژده رنگیان
m.rangian@shahrarnews.ir

لیگ دسته یک بانوان از امروز دوم دی‌ماه در ۳ شهر آغاز می‌شود که ۴ تیم مشهدی و یک تیم گرگانی در گروه «الف» این رقابت‌ها با حضور در سالن مهران به میدان می‌روند.

اوایل شهریور بود که زمزمه برنامه‌ریزی فدراسیون برای برگزاری لیگ دسته یک شنیده شد و تیم‌ها شروع به ثبت‌نام کردند. قرارهایی گذاشته شد تا مهرماه قرعه‌کشی برگزار شده و با فاصله کمتر از یک ماه مسابقات آغاز شوند؛ اما مانند هر رقابت ورزشی دیگری تعویق شامل حال لیگ والیبال بانوان نیز شد تا اینکه در نهایت قرار شد ابتدای دی‌ماه شروع مسابقات باشد.

فدراسیون امسال اعلام کرد برای حمایت از حضور بیشتر باشگاه‌ها در لیگ دسته یک بانوان، مبلغ ورودی مسابقات را افزایش نداده است و ۱۰ میلیون تومان هزینه ورودی تیم‌ها بود؛ اما نکته درخور توجه، تغییر برنامه‌ریزی‌های این لیگ از روز قرعه‌کشی تا به امروز بود، خبری که از پایان جلسه قرعه‌کشی در رسانه‌ها اعلام شد حضور ۱۴ تیم در ۲ گروه بود که باید به‌صورت رفت‌و برگشت و با فاصله زمانی بازی می‌کردند و در نهایت از هر گروه ۴ تیم برتر به مرحله بعد صعود می‌کردند؛ اما حالا قضیه کاملاً تغییر کرده است.

خوادهد پرجمعیت مشهدی‌ها در لیگ مسابقات والیبال قهرمانی باشگاه‌های دسته یک بانوان سال ۹۹ با حضور ۱۵ تیم به‌صورت متمرکز برگزار می‌شود. دور مقدماتی این رقابت‌ها در ۳ گروه در شهرهای مشهد، یزد و اصفهان از امروز آغاز می‌شود و به‌مدت ۵ روز تا شنبه ششم دی ادامه خواهد داشت.

شرایط خاص امسال باعث شد تا برنامه‌ریزی به گونه دیگری صورت بگیرد. به‌نوعی تیم‌ها

به‌صورت منطقه‌ای دسته‌بندی شدند تا کمترین مسافت توسط تیم‌ها طی شود. به‌همین دلیل گروه «الف» به مشهدی‌های لیگ که پرجمعیت هم هستند، اختصاص داده شد تا در شهر خودشان به میدان بروند. البته تیم گرگان که فاصله زیادی با مشهد ندارد نیز میهمان این گروه مشهدی است. اشتادساز مشهد، آر یامقام پارس مشهد، اشتادساز پویا مشهد، ابومسلم شهر بهشت مشهد به‌همراه تیم پاس گرگان تیم‌های گروه اول لیگ هستند. در گروه «ب» نیز آریا پارس تفت، جوانان زرتشتی، مس رفسنجان، راهباند کویر کرمان و مهرگان شیراز حضور دارند. سامسونگ جویبار، آینده‌سازان البرز یکتا، آماهای همدان، ریف اصفهان و روپا تهران نیز سومین گروه لیگ هستند.

۴ تیم مشهدی روز شنبه در محل سالن مهران مشهد تست PCT دادند و نتایج آن روز گذشته به تیم‌ها اعلام شد. تیم گرگان نیز که دیروز وارد مشهد شد، این تست را پشت‌سر گذاشت. شرایط در این مسابقات نیز خاص است و هیچ تماشاجری اجازه حضور در سالن را ندارد. در زمان برگزاری هر دیدار فقط مربیان تیم‌های دیگر می‌توانند برای تماشای بازی روی سکوها بنشینند و حتی بازیکنان دیگر تیم‌ها اجازه حضور در سالن را در این زمان نخواهند داشت.

● برنامه بازی‌ها در ۵ روز آینده

از امروز سه‌شنبه دوم دی‌ماه ساعت ۱۱ تیم‌های آر یامقام پارس مشهد و ابومسلم در مهران به‌مصاف هم می‌روند. اشتادساز پویا و پاس گرگان نیز ساعت ۱۴ امروز دیدار خواهند داشت. اشتادساز در روز اول استراحت خواهد کرد، اما روز چهارشنبه این تیم باید برابر ابومسلم صفارایی کند. بازی بعدی نیز به آر یامقام و اشتادساز پویا اختصاص دارد. در این روز فقط مشهدی‌ها بازی دارند و گرگان استراحت خواهد

داشت. روز پنجشنبه نیز اشتادساز و پاس گرگان از ساعت ۱۱ به میدان می‌روند، سپس ابومسلم و اشتادساز پویا بازی خواهند کرد و آریا مقام پارس در این روز استراحت می‌کند. در چهارمین روز مسابقات یعنی جمعه، اشتادساز و اشتادساز پویا برابر هم صفارایی می‌کنند و پاس گرگان نیز به‌مصاف آر یامقام پارس می‌رود. این بار ابومسلمی‌ها استراحت دارند، اما آن‌ها باید روز آخر مسابقات یعنی شنبه ۶ دی به‌مصاف گرگانی‌ها بروند و اشتادساز نیز برابر آر یامقام پارس بازی خواهد داشت. اشتادساز پویا روز آخر بازی ندارد. بعد از این رقابت‌ها ۲ تیم اول جدول راهی مرحله بعدی می‌شوند و تیم‌های دیگر از دور مسابقات حذف می‌شوند.

● جدال ۴ مربی مدعی با تیم‌هایی متفاوت

امسال قرار است ۴ سرمربی از والیبال مشهد با یکدیگر جدال سختی داشته باشند. اشتادساز که تقریباً دقیقه ۹۰ حمایت تیم بانوان والیبال را برعهده گرفت، سسمیه پازش را در رأس تیم دارد. مربی جوان و بین‌المللی مشهد که تیمی با بیشترین تعداد بازیکن بومی تشکیل داده است و تنها ۲ بازیکن غیربومی جذب این تیم شده‌اند. مهری جانداری، مربی باتجربه و قدیمی مشهد، نیز مدیر فنی این تیم است؛ البته به‌جز این عنوان، او به‌عنوان نایب‌رئیس بانوان هیئت والیبال استان نیز در این رقابت‌ها فعالیت دارد.

تیم بعدی به سسمیه خرمند اختصاص دارد که او نیز جوان است و مدرک مربیگری بین‌المللی دارد و بیشترین فعالیت را با تیم‌های پایه و اشتادسازهای استان داشته است و اتفاقات هدایت تیم اشتادسازهای پویا را برعهده دارد. این تیم نیز به‌جز بازیکنان بومی خود ۴ بازیکن غیربومی جذب کرده است. سپیده پرور، چهره آشنای والیبال مشهد، که در سال‌های اخیر تجربه حضور در لیگ دسته یک و سکونشین را دارد، قرار است

با تیم ابومسلم شهر بهشت یا همان سپاه‌جامگان سابق در رقابت‌ها حاضر شود. این تیم نیز سه‌چهار بازیکن غیربومی برای تقویت تیم خود جذب کرده است. اما شاید عنوان پول‌دارترین و ستاره‌دارترین تیم مشهدی را بتوان به تیم آر یامقام پارس داد؛ کند و با داشتن اسپانسر خصوصی، شرایط مالی بهتری نسبت به تیم‌های دیگر مشهدی داشته و البته تیمش را با تکیه بر غیربومی‌ها بسته است. به‌جز چهار پنج بازیکن بومی، حدود ۱۱ بازیکن از استان‌های دیگر به این تیم پیوسته‌اند و در میان آن‌ها ملی‌پوش هم دیده می‌شود. بایین وضعیت احتمالا آن‌ها یکی از سکوها اول تا سوم لیگ امسال را می‌خواهند.

● نگاهی به عملکرد گذشته مشهدی‌ها در سال‌های اخیر لیگ یک برای مشهدی‌ها از اهمیت ویژه‌ای برخوردار بوده است. تیم‌های بانوان استان که توانایی مالی حضور در لیگ برتر را ندارند، با والیبال‌بست‌های بومی خود راهی لیگ دسته یک زیاد و هفتگی رفت‌و برگشت در لیگ برتر را ندارند. در سال ۹۶، ۳ تیم مشکو پوشان، اشتادسازهای درخشان و مدرن خجسته از مشهد لیگ یکی بودند که مشکو پوشان قهرمان شد و مدرن خجسته سوم و هر ۲ تیم مشهدی جواز حضور در لیگ برتر را به دست آوردند؛ اما در فصل ۹۷ تیم هیچ‌کدام نتوانستند در لیگ برتر شرکت کنند و به‌خاطر مشکلات مالی قید آن را زدند و به‌جای لیگ برتر، در همان سال سبز جامگان پیام و مدرن خجسته در رقابت‌های جوانان و نوجوانان شرکت کردند. در سال ۹۸ نیز دوباره ۲ نماینده مشهدی به لیگ دسته یک بازگشتند؛ با این تفاوت که مشکو پوشان این بار پنجم شد، سورن نماینده دیگر مشهد ششم و مدرن نیز در مرحله مقدماتی از صعود بازماند.

تیم فوتبال بانوان شیراز در آستانه کناره‌گیری از لیگ برتر

تیم فوتبال زنان قشقایی به‌دلیل شرایط بد مالی در آستانه کناره‌گیری از لیگ برتر است. دختران فوتسال‌بست شیراز برای حضور در مسابقات لیگ برتر با چالش‌های زیادی روبه‌رو هستند و موردی توجه مسئولان قرار گرفته‌اند؛ تا جایی که احتمال کناره‌گیری آن‌ها زیاد است. نماینده فوتبال زنان شیراز زمان قرعه‌کشی لیگ در جدول مسابقات قرار گرفت، اما به‌دلیل نداشتن اسپانسر کناره‌گیری کرد تا اینکه از هفته دوم با نام شهدای قشقایی وارد لیگ شد و ۳ مسابقه انجام داد؛ ولی در این مدت از نظر مالی مشکلاتی داشته و کار به جایی رسیده است که احتمال کناره‌گیری از لیگ وجود دارد.

وبینار مربیان برتر فوتبال بانوان ایران با مدرس یوفا

دومین وبینار مشترک مدرس مربیگری فوتبال بانوان یوفا با مربیان برتر ایران برگزار شد. این جلسه آنلاین در روابط عمومی فدراسیون فوتبال و با حضور غلامرضا جباری رئیس کمیته آموزش و مهدیه میرمحمدخانی مسئول بین‌الملل کمیته بانوان پیگیری شد. وبینار آموزشی مربیان تیم‌های ملی و لیگ برتر فوتبال بانوان کشور با مدرسی هسترین و کریس میلنس، به‌مدت ۵ ساعت برگزار شد. در این وبینار مشترک، مدرسان مربیگری فوتبال بانوان یوفا با مربیان برتر ایران به بحث و تبادل نظر درباره روند فعالیت‌های آموزشی و ایجاد بستری مناسب به‌منظور رشد و توسعه فوتبال بانوان در امر آموزش پرداختند.

ابراز نگرانی دختران ورزشکار از دیده‌نشدن تلاش‌ها ماجرای توقف بخش اینترنتی بسکتبال زنان چیست؟

لیگ برتر بسکتبال زنان امسال شاهد اتفاقی مثبت و امیدوارکننده بود؛ برای اولین بار مسابقات دختران بسکتبال‌بست از طریق صفحه رسمی فدراسیون در آپارات پخش شد و علاقه‌مندان توانستند از این طریق در جریان رقابت‌ها قرار بگیرند. البته هفته پایانی دور رفت و هفته نخست دور برگشت رقابت‌های گروه دوم که طی روزهای ۲۷ و ۲۸ آذر برگزار شد، پخش اینترنتی نداشت. به‌دنبال این اتفاق برخی دختران بسکتبال‌بست در صفحات شخصی خود ابراز نگرانی کردند که مبادا این روند متوقف شد. شنم کلاهی، دبیر فدراسیون بسکتبال، در این باره می‌گوید: پخش اینترنتی ما متوقف شده است. مسابقات هفته گذشته در سالن انرژی اتمی که چندمنظوره است، برگزار شد و ال‌ای‌دی‌های تبلیغاتی باید جلوی خط دروازه فوتسال قرار می‌گرفت؛ اما از آنجاکه ممکن بود خسارت ببینند، امکان این کار وجود نداشت. از طرفی از آنجاکه ال‌ای‌دی‌های تبلیغاتی و فیلم‌برداری مثل زنجیره به هم متصل هستند، نتوانستیم هماهنگی لازم را برای پخش ایجاد کنیم؛ اما از هفته آینده دوباره پخش اینترنتی داریم. او درباره شایعه مخالفت مسئولان با پخش مسابقات گفت: مخالفتی با پخش اینترنتی وجود ندارد و مسابقات را با تأخیر بخش می‌کنیم تا درباره صحنه‌های پیش‌بینی‌شده از نظر حجاب بازیکنان نگرانی وجود نداشته باشد و ما همیشه قهرمان حمایت مسئولان هستیم. پخش رسانه‌ای یکی از موضوعات اصلی در جذب اسپانسر به ورزش زنان و افزایش کیفیت مسابقات است. از آنجاکه پخش تلویزیونی در حال حاضر امکان‌پذیر نیست، بستر وب این فرصت را به فدراسیون‌ها داده تا مسابقات خود را پخش کنند. از طرفی زنان ورزشکار ایران در رشته‌های ورزشی مختلف، حجاب کامل اسلامی دارند و نه تنها پخش اینترنتی آن ارزش‌های فرهنگی را با چالش مواجه نمی‌کند، بلکه نشان‌دهنده تلاش و همت آن‌هاست که ضمن حفظ ارزش‌های دینی خود، در سطحی حرفه‌ای ورزش می‌کنند. درواقع می‌توان از این طریق در جامعه‌الگوسازی کرده و علاقه‌مندان بیشتری را به ورزش جذب کرد.



sit to stands
تعداد تکرار: ۷ مرتبه



leg raises
تعداد تکرار: ۱۴ مرتبه



raised leg swings
تعداد تکرار: ۱۴ مرتبه



count hamstring stretch
تعداد تکرار: ۱۴ مرتبه

۵ مرتبه تکرار زنجیره روز بیست و پنج



یک ماه بدون تجهیزات
خانه ورزش کنید

ورزش در خانه

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 تناسب‌اندام خود را شروع یا دوباره شروع کند، کسانی که درحال گذراندن دوران بهبودی از آسیب یا بیماری هستند یا آن‌هایی که اضافه‌وزن زیادی دارند. این برنامه برای ثابت‌نگه‌داشتن ضربان قلب شما درحالی‌که بر عضله‌سازی و افزایش قدرت و بهبود تحرک تمرکز کرده‌اید، طراحی شده است. تمام تمرینات در این برنامه به‌صورت استاندارد 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 با مشکلات مفصلی یا محدودیت روبه‌رو هستند، مناسب است.