

جادوگر کُت می پوشد؟!

علی کریمی به صورت رسمی از کاندیداتوری خود برای انتخابات فدراسیون فوتبال خبر داد. در حالی که کمتر از ۶۰ روز تا انتخابات فدراسیون فوتبال ایران باقی مانده است، علی کریمی با انتشار پستی در اینستاگرام برای حضور در انتخابات فدراسیون فوتبال اعلام آمادگی کرد. بازیکن اسبق تیم ملی و پرسپولیس همچنین کمپین «نجات فوتبال با اتحاد فوتبالی‌ها» را راهاندازی کرد تا از این طریق حمایت اهالی ...

استورهِ تَرک برداشت

نتایج ضعیف لمپارد، چهره محبوب لندن‌ها را در آستانه اخراج قرار داد

سر مربی کنونی تیم فوتبال چلسی، بدترین سرمربی این تیم در زمان انتقال مالکیت آن به رومن ابراموویچ بوده است...



از برگزاری جام «جعفری» تا قدردانی از «توکل»

صدوشانزدهمین جلسه علنی شورای اسلامی شهر مشهد در حالی روز گذشته برگزار شد که حضور رئیس فدراسیون کشتی به این جلسه رنگ و بویی ورزشی داده بود...

توپ پر استقلال برای دربی

آبی پوشان با یک پیروزی دلچسب صدرنشین ماندند



فینال پیش از شهر آورد!

ال کلاسیکوی فوتبال ایران در ورزشگاه آزادی برگزار می شود

۰۸

امروز؛ شهر آورد مشهدی های لیگ یک بسکتبال

۱۰

رونالدو در یک قدمی جاودانگی

ستاره پرتغالی تها دو گل تا تبدیل شدن به بهترین گل زن جهان فاصله دارد

۰۸

بخت بد هنگام تیم عنایتی

«هوادار» باشکست مقابل آرمان گهر از صدر به رده چهارم سقوط کرد

شاگردان رضا عنایتی که هفته گذشته با حکم کمیته انضباطی به صدر جدول لیگ یک رسیده بودند...

۱۰

زیباترین شهر خود رو فصل

نماینده استان در روزی که بهترین نمایش خودش را ارائه کرد، به میانه جدول رسید

۱۰

کمک داور بین المللی فوتبال مشهد در حال پرورش نسل جدید و طلایی برای دنیای قضاوت است

تمرین بانوان داور خراسانی با سامانه رادیویی

مژده رنگیان

m.rangian@shahraranevns.ir

گزارش روز

در سال های اخیر همه فوتبالی ها با نسل طلایی داوران مشهدی آشنا بودند، جمعی از بهترین داوران ایران که توانستند افتخارات ملی و بین المللی زیادی را به دست بیاورند؛ اما دوسه سالی می شود که با خداحافظی این داوران مرد از دنیای قضاوت، خورشید موفقیت داوری خراسان غروب کرد. شاید قرار است در سال های بعد بانوان داور استان جا پای آن ها بگذارند و دوباره آوازه داوری خراسانی ها شنیده شود. در چند ماه اخیر کمک داور بین المللی و یکی از باتجربه ترین و با افتخار ترین داوران زن ایرانی یعنی انسبیه خباز مافی نژاد به صورت جدی پای کار آمده و با داشتن دغدغه ارتقای داوری بانوان استان در تلاش است بهترین داوران را تحویل جامعه فوتبال استان بدهد. این کمک داور مشهدی که در این چند ماه و بینارهای مختلف آموزشی و تمرینات عملی را برگزار کرده است، در آخرین دوره ۱۸ داور زن را دور هم جمع کرد تا تمرینات جدی تری همچون استفاده از سیستم رادیویی داوری را هنگام بازی فوتبال انجام دهند. این سیستم از طریق گوشی ها در طول هر نیمه به طور کامل بین داور، کمک داوران و داور چهارم در هر ۴ جهت ارتباط برقرار می کند. حدود ۵ سال است که از این همدست ها در ایران رونمایی شده است.



تا داوران در یک بازی دوستانه قضاوت داشته باشند. به این ترتیب هر ۱۰ دقیقه یک بار از داوران مختلف در طول بازی استفاده کردیم تا همه کار با این وسیله را آموزش ببینند. همچنین به کمک سیستم رادیویی داوران را رهبری کردم و آموزش دادم. مهدوی، کمک داور ملی خراسانی، نیز در این دوره کمک کرده تا فرایند آموزش داوران با وضعیت بهتری انجام پذیرد.

منظر لیگ بانوان استان هستیم

مافی نژاد در باره حضور بیشتر داوران زن خراسانی در مسابقات کشوری تصریح کرد: ۲ نفر از داوران به لیگ برتر فوتبال بانوان معرفی شده اند، اما در واقع هفدهمان برای فوتبال بانوان خراسان است. هیئت فوتبال به ما قول داده است که مسابقات لیگ بانوان استان برگزار خواهد شد و داوران خانم خراسانی می توانند در مسابقات قضاوت داشته باشند. داوران جوان خراسانی تجربه داوری ندارند و می توانیم از کم تجربگی تیم های فوتبال استان نیز نهایت استفاده را ببریم تا داوران و بازیکنان خانم خراسانی در کنار یکدیگر ارتقا یابند.

او تأکید کرد: برنامه های آموزشی داوری بانوان تداوم خواهد داشت. مقرر شده هر ۲ هفته داوران خراسانی به ما ملحق شوند و در بازی های برگزار شده قضاوت کنند. همه چیز به کرونا بستگی دارد؛ البته اگر محدودیت ها ادامه داشته باشد، مجبوریم فقط از داوران مشهدی استفاده کنیم.

کرنات با موافقت عجیب فدراسیون به مشهد نیامد!

ثب پیروزی خفیف و عجیب برای استادسازه

حریف استادسازه به مشهد نیامد و فدراسیون یک پیروزی خفیف به نام تیم مشهدی در پایان دور برگشت ثبت کرد. تیم کرنات سدیم در دور برگشت لیگ برتر هندبال بانوان به دلیل داشتن تعداد زیاد اعضای مبتلایه کرونا در مسابقات شرکت نکرد و کمیته انضباطی بعد از بررسی مستندات، دیدارها را معوقه اعلام کرد. قرار شد کرنات هزینه برگزاری مسابقات و حضور در شهر رقیبان خود در گروه «الف» را برعهده بگیرد و ۲ دیدار ابتدایی نیز برگزار شد. در اولین دیدار مقابل پرسپولیس بهبهان با نتیجه ۲۲ بر ۲۵ و در دومین دیدار مقابل فولادماجر که سیاهان با نتیجه ۲۳ بر ۲۳ مغلوب شد. اما در سومین بازی که باید روز گذشته در مشهد برابر استادسازه برگزار می شد، آن ها غایب بودند. در حالی که فدراسیون در روزهای گذشته هیچ خبری از حضور نیافتن کرنات در مشهد منتشر نکرده بود، مربی تیم کرنات سدیم اظهار کرد: تصمیم باشگاه این بود که به مشهد نرویم. نمی دانم علت آن را فقط می دانم که مسئولان باشگاه دلایل را به فدراسیون اعلام کرده اند. مراد کریمی، مسئول کمیته مسابقات فدراسیون هندبال، نیز در این باره گفت: کرنات سدیم از قبل اعلام کرده بود که به این دیدار نمی رود و ما هم موافقت کرده بودیم. نتیجه بازی تأثیری در رتبه بندی نداشت. نامه زده بودند و ما هم بررسی کردیم و دیدیم نتیجه در بازی ها تأثیری ندارد. نتیجه ۱۰ بر ۰ به سود استادسازه خواهد بود. اما نکته ماجرا این است که در پایان دور برگشت و پیش از برگزاری دیدارهای معوقه کرنات، استادسازه نسبت به حریف خود یعنی سیاهان ۱۰ گل کمتر زده و ۶ گل بیشتر خورده بود و همین موضوع باعث شده است آن ها صدر جدول را که در دور رفت در اختیار داشتند، از دست بدهند. احتمال می رفت بعد از برگزاری بازی معوقه سیاهان و کرنات، شاید استادسازه با یک پیروزی پر گل برابر کرنات بتواند در جایگاه خود در جدول تغییر بدهد. البته کار آسانی نبود و باید حدود ۴۵ گل به حریف می زد و کمتر از ۱۵ گل از حریف دریافت می کرد؛ اما همه این ماجرا با غیبت کرنات در مشهد و قبول فدراسیون و صادر کردن یک برد ۱۰ بر ۰ به پایان رسید.

آغاز رقابت های والیبال نشسته بانوان در مشهد

هجدهمین دوره مسابقات لیگ برتر والیبال نشسته بانوان در گروه «الف» به میزبانی شهر مشهد از امروز برگزار می شود. هفته گذشته لیگ برتر والیبال نشسته بانوان با برگزاری بازی های گروه «ب» در اصفهان و با حضور ۲ تیم این شهر یعنی سیاهان و ذوب آهن آغاز شد و با فاصله یک هفته از این رقابت ها، حالا قرار است از امروز این بازی ها در سالن مجموعه ورزشی ۱۵ خرداد مشهد برگزار شود. تیم ابومسلم شهرپهشت مشهد با هدایت پروانه باغبانیان و با حضور چهره های جوان و نوجوان به میدان برود. دیگر تیم های این گروه هیئت آذربایجان غربی، هیئت هرمزگان و هیئت همدان هستند که در ۴ روز تا ۱۹ دی به مصاف هم می روند.

دعوت دختر رکابزن مشهدی به اردوی تیم ملی

دوچرخه سوار مشهدی برای اعزام به مسابقات قهرمانی آسیا آماده می شود. اردوی تدارکاتی تیم ملی استقامت، امید و بزرگسالان بانوان، به منظور حضور در مسابقات قهرمانی آسیا ۲۰۲۱، امارات از ۲۲ دی تا سوم بهمن در کمپ تیم های ملی مجموعه ورزشی آزادی تهران برگزار می شود. به همین منظور فدراسیون دوچرخه سواری از ۹ بانوی رکابزن برای حضور در اردوی تیم ملی دعوت کرده است. در بین دختران دعوت شده به این اردو، پاریمیا نیکفر تنها ورزشکار مشهدی است که در کنار ورزشکارانی از استان های تهران، یزد، همدان، اصفهان، آذربایجان شرقی و چهارمحال و بختیاری حضور دارد.

در این ستون روزانه تمرینات ورزشی مختلفی را معرفی می کنیم تا براساس وضعیت جسمانی و اهداف خود، آن ها را دنبال کنید و در خانه یا فضای آزاد انجام دهید. اگر به صورت مرتب و روزانه تمرینات ورزشی یکسانی را انجام می دهید، قطعاً تجربه کرده اید که گاهی تمرینات تکراری و خسته کننده می شوند. عضلات بدن شما به حرکات تکراری عادت می کند و دیگر تغییر چندانی مشاهده نمی کنید. در چنین وضعیتی نیاز دارید تا با ایجاد کمی تفاوت در تمرینات خود بدن را به چالش بکشید و غافل گیر کنید. زنجیره امروز ترکیبی از حرکات هوازی و نرمی است. قرار است از طریق پریدن و ضربه زدن بدن را تمرین بدهیم و با حرکات متفاوت بدن و عضلات را آزاد کنیم. اگر از آمادگی خوبی برخوردار هستید، همه حرکات را بدون استراحت انجام دهید. یعنی هنگام رفتن از حرکت یک به دو هیچ توقف و استراحتی نداشته باشید. اگر در دردها سنی میان سالان قرار دارید، حرکت ه را به آرامی و درحالی که دستتان را به صندلی یا دیوار تکیه داده اید، انجام دهید.

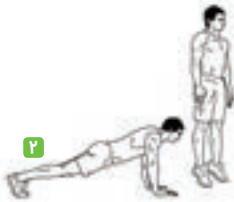


با حرکات هوازی ورزش کنید



climbers

تعداد تکرار: ۱۰ مرتبه



basic burpees

تعداد تکرار: ۱۰ مرتبه



climbers

تعداد تکرار: ۱۰ مرتبه



punches

تعداد تکرار: ۲۰ مرتبه



side kicks

تعداد تکرار: ۲۰ مرتبه



punches

تعداد تکرار: ۲۰ مرتبه

۳ مرتبه تکرار زنجیره امروز