

خاک بر سر این فوتبال اگر علی رأی نیاورد!

پیشکوس مشهدی فوتبال کشورمان، یک بار دیگر با ادبیات خاص خودش از علی کریمی و تصمیمش برای ورود به انتخابات فدراسیون فوتبال دفاع کرد. خداداد عزیزی روز گذشته در این باره گفت: چه خبری از این بهتر؟ یکی مثل علی کریمی که فرد سالمی است و از همه مهم تر نه از جنس این فوتبال، بلکه علی کریمی خود فوتبال است. مگر اتفاقی از این خوب تر می تواند رخ بدهد؟ من با خود علی صحبت کردم، اما متأسفانه فوتبال ما آلوده تر از این حرف هاست. من فکر می کنم تمامی اهالی فوتبال باید به احترام علی کریمی که نامزد ریاست فدراسیون شده است، خیردار بایستند...



گل زنی مشکل تیم همیشه گل زن!

فاز تنها جمعی پرسپولیس این روزها
اصلی ترین دغدغه گل محمدی است

۵۸



لیور پول به صف مشتریان راموس اضافه شد

۵۸

دست و دلبازی در اولین حضور! ابومسلم باتوپر

به جام تخت جمشید رفت

۵۶



«رشفورد» ارزشمندترین بازیکن فوتبال جهان

مهاجم انگلیسی منچستر یونایتد
بالا تر از همه ستاره های مستطیل سبز
قرار گرفت

۵۸

مراقان کردند در برایتون بمانم

روزی که از فوتبال هلند به لیگ برتر انگلیس کوچ کرد، خیلی ها او را بزرگ ترین نقل و انتقال لیگ جزیره می دانستند؛ اما اوضاع برای چنانچش خوب پیش رفت. ستاره ایرانی برایتون دیروز در مصاحبه ای مفصل با ایرنا، درباره آخرین وضعیت...

۵۹



طیعی؛ طارمی فوتسال پرتغال

ادامه درخشش لژیونر مشهدی فوتسال ایران در بنفیکا

۱۰

میزبانی مشهد از ستاره های بدمینتون ایران

هفته هشتم لیگ برتر بدمینتون امروز در سالن شهید فخار دنبال می شود

مژده رنگیان

m.rangian@shahraranews.ir

امروز مشهد میزبان یکی از دیدارهای لیگ برتر بدمینتون بانوان خواهد بود. هفته هشتم لیگ برتر بدمینتون و در واقع سومین هفته از دور برگشت این رقابت ها امروز در ۲ شهر پیگیری می شود. به جز آکادمی ایران زمین تهران که این هفته استراحت دارد، در زنجان و مشهد، ۴ تیم رقابت می کنند. ذوبیرو زنجان میزبان شهرداری شاهرود است و شهید فخار مشهد نیز از ساعت ۱۵ در سالن فخار از تیم میلاد تبریز میزبانی می کند.

هفته گذشته مشهدی ها استراحت داشتند و حالا بعد از ۲ هفته باید به میدان بروند؛ آن هم برابر تیم صدرنشین و مدعی قهرمانی این فصل! تیم تبریز امسال چهره بین المللی بدمینتون ایران یعنی ثریا آقایی را در اختیار دارد. در کنار آقایی، بازیکنان مطرح و ستاره های دیگری نیز حضور دارند و این ترکیب باعث شده تا این فصل تبدیل به مدعی اول قهرمانی باشد. قهرمان فعلی قبل یعنی ذوبیرو زنجان امسال نتوانست ایده آل ترین حالت خود را به نمایش بگذارد و به همین دلیل تبریزی ها جای زنجان را در جدول گرفتند.

در دور رفت، تیم شهید فخار مشهد ۴ بر ۱ از میلاد تبریز شکست خورد. دختران مشهدی در رقابت دوبل با ترکیب شیرین حسینی و فاطمه بقاییری توانستند ۲ بر ۱ تیم حریف با ترکیب فاطمه مونس خواه و ساقی محمدپور

را شکست دهند. در ۳ بازی انفرادی و یک بازی دوبل دیگر اما دختران فخار مغلوب تجربه و قدرت حریف شدند. از تیم میلاد تبریز نسیم صفاپی با ۸۷۵ امتیاز در صدر جدول رده بندی بازیکنان قرار دارد و رومینا تاجیک نیز با ۸۶۸ امتیاز در رده دوم این جدول است. ثریا آقایی، ملی پوش مطرح، نیز فعلا با امتیازاتی که به دست آورده، امسال پنجمین بازیکن برتر ایران است.

میلاد تا به حال همه بازی های تیمی خود را پیروز شده است و به همین خاطر در صدر جدول لیگ قرار دارد. پس از آن آکادمی ایران زمین در جایگاه دوم قرار گرفته است. شهید فخار مشهد هم در انتهای جدول پنج تیمی است. امسال تیم های



ذوبیروی صباي زنجان قهرمان فصل گذشته لیگ، شهید فخار مشهد، شهرداری شاهرود، میلاد تبریز و آکادمی ایران زمین تهران حضور دارند که آکادمی تهران و میلاد، تیم های تازه وارد لیگ بدمینتون محسوب می شوند. به جز دیدارهای امروز تنها ۲ هفته دیگر از مرحله مقدماتی لیگ برتر بدمینتون بانوان باقی مانده است و پس از آن تیم های صعودکننده به مرحله بعد مشخص می شوند و دیگر تیم های پایین جدول به کار خود در مسابقات این فصل پایان می دهند.

این آخرین میزبانی مشهدی ها در این فصل نیست، زیرا هفته دیگر هم باید میزبان ذوبیروی زنجان در خانه باشند و در هفته پایانی لیگ هم خارج از خانه به میدان می روند. امسال تیم شهید فخار مشهد فصل گذشته برای اولین بار در لیگ برتر شرکت کرد که نتوانست به نیمه نهایی صعود کند؛ اما مشهدی ها توانستند امتیاز این تیم در لیگ برتر را حفظ کنند. امسال نیز این تیم با همان شاکله فصل گذشته راهی رقابت ها شد. لیلا اقبال، هدایت تیم شهید فخار را همچون سال پیش برعهده دارد. ترکیب تیم تغییر چندانی نکرده است. فصل گذشته ۲ بازیکن غیربومی داشتند که امسال آن ها را دیگر در اختیار ندارند و به صورت ۱۰۰ درصدی یک تیم بومی و مشهدی راهی میدان شدند. تیم آکادمی پونای مشهد که در ۳ سال اخیر ۳ عنوان نایب قهرمانی را به ثبت رسانده است، در همان ابتدای لیگ با توافق فدراسیون تصمیم گرفت با توجه به وضعیت خاص امسال در لیگ شرکت نکند و تنها تیم فخار راهی مسابقات شد. پونا اما گفته است احتمالاً در لیگ امسال تیمی از مشهد خواهند داشت.

در ادامه رقابت های والیبال نشسته بانوان در مشهد ابومسلمی ها لیگ را با شکست آغاز کردند

تیم ابومسلم شهر بهشت مشهد کار خود را با شکست در لیگ برتر والیبال نشسته آغاز کرد. هجدهمین دور مسابقات لیگ برتر والیبال نشسته بانوان در گروه «الف» به میزبانی شهر مشهد شروع شده است و تا جمعه ادامه دارد. هفته گذشته لیگ برتر والیبال نشسته بانوان با برگزاری بازی های گروه «ب» در اصفهان و با حضور ۲ تیم این شهر یعنی سپاهان و ذوب آهن آغاز شد و با فاصله یک هفته از این رقابت ها، گروه بعدی به میدان رفتند. این بازی ها در سالن مجموعه ورزشی ۱۵ خرداد مشهد در حال برگزاری است که تیم ابومسلم شهر بهشت مشهد با هدایت پروانه باغبانیان و با حضور چهره های جوان و نوجوان ۳ دیدار برابر حریفان دارد. دیگر تیم های این گروه هیئت آذربایجان غربی، هیئت هرمزگان و هیئت همدان هستند. در نخستین روز این رقابت ها، تیم هیئت هرمزگان برابر تیم هیئت آذربایجان غربی به میدان رفت و با نتیجه ۳ بر ۲ از سد حریف خود عبور کرد؛ اما هر ۲ تیم از کسب امتیازی بی نصیب نبودند. در بازی بعدی میزبان به میدان آمد. تیم ابومسلم شهر بهشت مقابل تیم هیئت همدان بازی کرد که این دیدار با نتیجه ۳ بر ۰ به سود همدانی ها به پایان رسید و امتیازی به مشهدی ها نرسید. در ادامه مسابقات، امروز تیم هیئت آذربایجان غربی به مصاف هیئت همدان می رود و تیم ابومسلم شهر بهشت با تیم هیئت هرمزگان بازی کند. در روز جمعه نیز آخرین بازی ابومسلمی ها برابر آذربایجان غربی خواهد بود.

نایب رئیس اسبق فوتبال بانوان از احتمال رأی گیری ناعادلانه می گوید خطر مهره چینی در انتخابات فدراسیون به زیان بانوان

حق رأی سرمری تیم ملی فوتسال در مجمع انتخاباتی فدراسیون باعث شده است تا شائبه های مختلفی در مورد تلاش برای کنارزدن او به دلیل همراهی نکردن با برخی جریانات انتخاباتی به گوش برسد. انتخابات فدراسیون فوتبال در ۱۰ اسفند ۱۳۹۹ برگزار می شود تا تکلیف این فدراسیون مهم ورزشی مشخص شود. مطابق با اساسنامه تعداد آرای مجمع ۸۵ رأی است که از این تعداد ۱۲ رأی به زنان اختصاص دارد و نشان دهنده نشان حساس آن ها در تعیین رئیس جدید فدراسیون است. شنیده می شود که فدراسیون فوتبال به بهانه سرمریگری باری در تیمی لیگ برتری به دنبال انتخاب سرمری دیگری برای تیم ملی است تا رأی این فرد جدید را در مجمع داشته باشد، حتی اسامی برخی گزینه ها هم مطرح شده است. اما فریده شجاعی، نایب رئیس اسبق بانوان فدراسیون فوتبال و همسر زنده یاد منصور پورحیدری، می گوید: مهره چینی مسئولان فدراسیون برای گرفتن رأی ناعادلانه است و آن ها می توانند بسیاری از افراد رأی دهنده را به نفع خود تغییر دهند و این همان لابی گری و دخالت در انتخابات است. شجاعی درباره برخی صحبت ها که مدعی هستند مسئولان فدراسیون برای خرید رأی سعی در جابه جایی پست های سرمریان تیم ملی از جمله شهناز باری دارند، تصریح کرد: بی عدالتی ممکن است وجود داشته باشد و این کار همان بی عدالتی است و افرادی که الان در فدراسیون فوتبال روی کار هستند، می توانند خیلی از افراد رأی دهنده را به نفع خود تغییر دهند. این کار ناعادلانه است و مخالف آن هستم. در واقع اساسنامه و سیستم ورزش کشور این شیوه را انتخاب کرده و نمی توان کاری کرد. امیدوارم این مشکلات کمتر به چشم بیاید و انتخابات منصفانه ای داشته باشیم. او ادامه داد: اگر زمانی در امر ورزش تصمیم گیرنده بودم، هرگز برای ریاست فدراسیون فوتبال انتخابات برگزار نمی کردم؛ زیرا همواره در امر انتخابات دخالت می شود و عدالت از بین می رود. در واقع سعی می کردم تا با بررسی کارنامه و دقت در بسیاری از مسائل، فرد شایسته ای را به عنوان ریاست فدراسیون فوتبال منصوب کنم.



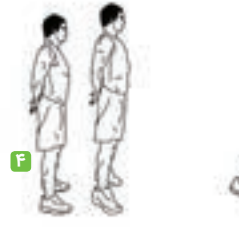
side leg raises
تعداد تکرار: ۱۰ مرتبه



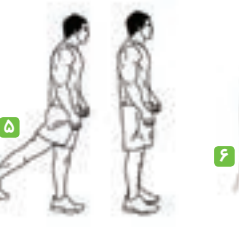
lunges
تعداد تکرار: ۱۰ مرتبه



sit to stand
تعداد تکرار: ۱۰ مرتبه



calf raises
تعداد تکرار: ۱۰ مرتبه



back leg raises
تعداد تکرار: ۱۰ مرتبه



leg raises
تعداد تکرار: ۱۰ مرتبه

۳ مرتبه تکرار زنجیره امروز

ما هر روز از پاهای خود استفاده می کنیم، اما به این معنی نیست که چون هر روز از آن ها استفاده می کنیم، نیازی به تمرین دادن ندارند. حتی اگر کوتاه، باید تمرینات برای تقویت عضلات پایین تنه خودمان در طول هفته انجام دهیم تا از آسیب های احتمالی دور شویم و از طرف دیگر برای انجام کارهای روزانه قوی تر باشیم. در این مجموعه تمرین، هدف اصلی عضلات بزرگ پا هستند. تمرینات آسان هستند، اما ممکن است در طول انجام زنجیره ها کار را برای شما سخت کنند. در این صورت بین انجام هر تمرین ۲۰ ثانیه استراحت کنید و سپس به سراغ تمرین شماره بعدی بروید. یادتان باشد قبل از انجام تمرینات، با حرکات کششی و درجا زدن یا تند راه رفتن بدن خود را گرم کنید و بعد از انجام ۳ مرتبه از این زنجیره، با حرکات کششی آرام عضلات خود را سرد کنید.



تمرینات پا بدون دردسر و سختی