

تیم عنایتی بر دو چهارم شد

شاگردان عنایتی در هفته ششم لیگ یک موفق شدند با پیروزی برابر چوکا فاصله خود با صدر جدول را کمتر کنند. بازیکنان تیم فوتبال هوادار بعد از شکست برابر بادران در هفته پنجم لیگ یک، انگیزه زیادی داشتند تا با پیروزی برابر چوکا دوباره به کورس بالانشینان جدول برگردند. بازیکنان هوادار برای پیروزی در این بازی زمان زیادی لازم نداشتند. در دقیقه ۲۳ بازی، حمید کاظمی موفق شد گل اول را روی پاس زیبای امیرحسین...

جذب بازیکن و مربی یونانی توسط تیم مهمان

بازیکن یونانی مهمان، شب بالاخره به تهران رسید و قرار است تا چندی دیگر کاترینا، مربی یونانی، نیز برای تقویت تیم بسکتبال بانوان مهمان به او اضافه شود. این بازیکن یونانی است و در ۳ سال گذشته در تیم المپیاکوس بازی کرده و به‌دلیل تعطیلی ناشی از ویروس کرونا در کشور خود، حالا به تیم مهمان پیوسته است. او قرار است در پست پنج بازی کند و بازیکن جدید خارجی دیگری که او هم در راه است، در پست یک و دو به مهمان کمک خواهد کرد.

«ویدئوچک» به لیگ والیبال زنان رسید

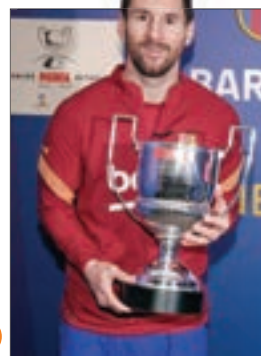
در مرحله نهایی لیگ برتر والیبال زنان از سیستم ویدئوچک استفاده می‌شود. در پایان هر مرحله مقدماتی لیگ والیبال زنان، تیم‌های سایپا و شهرداری قزوین از گروه اول و پیکان تهران و ذوب آهن اصفهان از گروه دوم به مرحله نهایی صعود کردند تا برای کسب رتبه‌های اول تا چهارم در مرحله نهایی تلاش کنند. ۴ تیم اکسون، سرو قاقان بابل، خجسته اسلامشهر و ستارگان فارس نیز در مرحله نهایی لیگ برای رتبه‌های پنجم تا هشتم به مصاف یکدیگر می‌روند. قرار است مسابقات مرحله نهایی نیز به صورت متمرکز در تهران برگزار شود و تیم‌ها به صورت دوره‌ای رفت و برگشت به مصاف یکدیگر بروند تا در پایان رتبه نهایی آن‌ها بر اساس تعداد برد و امتیاز، در ۲ گروه مشخص شود. همچنین در مرحله نهایی به توجه به حساسیت مسابقات، از سیستم ویدئوچک در رقابت‌ها استفاده خواهد شد.

دختران دست به شمشیر می‌شوند

لیگ‌های شمشیربازی بانوان از ۴ بهمن در ۳ اسلحه ایه، فلوره و سابر آغاز می‌شود. در این دوره از لیگ در هر ۱۳ اسلحه، ۴ تیم در بخش بانوان حضور خواهند داشت. فدراسیون شمشیربازی به منظور ایجاد انگیزه در بخش بانوان، هیچ هزینه‌ای از تیم‌ها دریافت نخواهد کرد. در سال‌های اخیر استقبال کمی از لیگ بانوان شمشیربازی از سوی استان‌های مختلف صورت گرفته است.

مسی جوایز تیمی رابه فردی ترجیح می‌دهد

بیونل، ایرستاره آرژانتینی پارسلونا، برای هفتمین بار موفق شد جایزه پیچیچی را دریافت کند. این جایزه که هر ساله به بهترین گل‌زن فصل لالیگا اهدا می‌شود، به یادبود...



اخراج مربی مشهدی توسط داور مشهدی

در بازی جنجالی سپاهان و مس رفسنجان صورت گرفت

تیم‌های فوتبال سپاهان اصفهان و مس رفسنجان در حالی روز گذشته آغازکننده هفته هشتم لیگ برتر فوتبال بودند که این بازی جنجالی صحنه نقش آفرینی داوران و مربی مشهدی مس شد. این بازی که در نهایت با برد ۱ بر ۱ سپاهان تمام شد در دقیقه ۲۰ به جنجال کشیده شد...

نصرت «نصرتی» در جنوب

پارس جنوبی جم با پیروزی در شهرآورد بوشهر به صدر جدول لیگ یک برگشت



۵۶

۵۶

۵۶



پیروزی «پرسی»!

دومین بُرد فرش آرا در لیگ برتر فوتسال محصول یک تاکتیک درگیرانه بود

مشهدی‌ها اسپانسر تیم ملی هندبال شدند

قول باشگاه استادسازه برای جذب یک مربی اروپایی برای تیم ملی دختران

مژده رنگیان
m.rangian@shahrarnews.ir

اسپانسر مشهدی حامی تیم ملی هندبال بانوان شد و قرار است برای ملی پوشان یک مربی خارجی و احتمالا اروپایی جذب کند. تیم ملی جوانان همچنین در ماه‌های پیش رو در مشهد اردو می‌زند.

مشهدی‌ها سومین سالی است که نماینده‌ای به نام «استادساز» در لیگ برتر هندبال بانوان دارند؛ باشگاهی که امسال فعالیت خود را گسترش داده و تیم‌های دیگری را هم تحت پوشش خود قرار داده است. حالا فدراسیون هندبال تفاهم‌نامه‌ای با باشگاه استادساز مشهد به امضا رسانده که طی آن، قرار شده است این باشگاه اسپانسر تیم ملی هندبال جوانان دختر ایران باشد. در مراسمی که به همین منظور برگزار شد، از لباس تیم ملی جوانان دختر هندبالست نیز با لوگوی حامی جدید رونمایی شد و به این ترتیب باشگاه مشهدی به صورت رسمی حامی تیم ملی دختران در رقابت‌های پیش رو همچون مسابقات قهرمانی آسیا خواهد بود.

تیم «ستاره هشتم» با حضور دختران ورزشکار مشهدی، ماه‌هاست که درگیر حضور در بزرگ‌ترین برنامه استعدادیابی ایران هستند و خود را آماده اجرای حساس در مرحله نیمه‌نهایی می‌کنند. آن‌ها در مرحله نخست توانستند با عملکرد درخشان خود زنگ طلایی و صعود مستقیم به نیمه‌نهایی را از داوران برنامه «عصر جدید» دریافت کنند؛ اما به دلیل شیوع بیماری در کشور، اجرای نیمه‌نهایی آن‌ها بارها به تعویق افتاده و همچنین دختران مشهدی در حال تمرین هستند تا برای آن روز بزرگ آماده باشند. در این میان اعلام حمایت شورای شهر مشهد از این تیم دل‌گرمی خوبی برای آن‌ها بود. تعدادی از اعضای شورای شهر مشهد با حضور در محل تمرین این دختران، از نزدیک شاهد تلاش آن‌ها بودند.

حمایت هنرمندان از دختران ورزشکار احسان اصولی، رئیس کمیسیون فرهنگی و اجتماعی شورای شهر مشهد، در حاشیه این بازدید گفت: دختران ورزشکار تیم ستاره هشتم، مجموعه بسیار باانگیزه و پرتلاشی هستند که نیاز به حمایت جدی دارند. فعالیت این گروه موجب تقویت مزیت‌ها و استعدادهای درون آن‌ها بودند.

حمایت هنرمندان از دختران ورزشکار شهناز مرام، عضو هیئت رئیسه شورای شهر مشهد، که از نزدیک تمرین دختران را شاهد بود، گفت: حضور و درخشش دختران مشهدی در عرصه ملی مایه غرور و شادمانی است؛ بنابراین همه مجموعه‌ها و ظرفیت‌های محلی، شهری و استانی باید برای حمایت از این تیم بسیج شوند. همچنین الگوسازی سالم برای جوانان و بویژه دختران مشهدی می‌شود. این مزیت‌ها باید برجسته شوند و بر همین اساس مدیریت شهری مشهد از آن حمایت می‌کند.

تیم ملی هندبال بانوان دختر خود را برای حضور در رقابت‌های قهرمانی آسیا که اردیبهشت‌ماه سال آینده برگزار می‌شود، مهیا می‌کند. تیم ملی در رقابت‌های آسیایی با لباس استادساز

تیم ملی هندبال جوانان در مشهد مقدس توسط تیم در رقابت‌های قهرمانی آسیا که اردیبهشت‌ماه سال آینده برگزار می‌شود، مهیا می‌کند.

تیم ملی در رقابت‌های آسیایی با لباس استادساز

علیرضا پاکدل، رئیس فدراسیون هندبال، گفته است: در بخش بانوان، باتوجه به شرایط خاص هندبال کشور، اگر بخواهیم منطقه‌ی برخورد کنیم باید قبول کنیم در جمع ۵ تیم اول آسیا نیستیم و ۳ تیم اول نیز فاصله زیادی داریم و ازبکستان و استرالیا نیز ما را پشت‌سر گذاشته‌اند. او می‌گوید: ما برای تیم‌های ملی نیاز به حامی مالی داریم. تلاش کردیم تا حامیان مالی را در دهه‌های ملی جذب کنیم. بعد از چند جلسه با مدیر باشگاه استادساز

مشهد و سابقه حضور وی در هندبال، پیشنهادهایی را در هندبال بانوان مطرح کردیم و در نهایت به یک نقطه مشترک دست یافتیم و دعوت ما را پذیرفتند و به توافق رسیدیم استادساز به عنوان حامی، تا مسابقات قهرمانی جوانان آسیا در کنار تیم جوانان دختر باشد. کادر فنی جوانان تادوشنبه آینده معرفی می‌شود و پس از پایان هر مرحله بعدی

یک شهر پشت «ستاره هشتم»

اعضای شورای شهر مشهد به دختران ورزشکار قول حمایت دادند

شهر و همچنین الگوسازی سالم برای جوانان و بویژه دختران مشهدی می‌شود. این مزیت‌ها باید برجسته شوند و بر همین اساس مدیریت شهری مشهد از آن حمایت می‌کند.

تیم ملی هندبال بانوان دختر خود را برای حضور در رقابت‌های قهرمانی آسیا که اردیبهشت‌ماه سال آینده برگزار می‌شود، مهیا می‌کند. تیم ملی در رقابت‌های آسیایی با لباس استادساز

لیگ، اردوی جوانان در مشهد مقدس توسط تیم در رقابت‌های قهرمانی آسیا که اردیبهشت‌ماه سال آینده برگزار می‌شود، مهیا می‌کند. تیم ملی در رقابت‌های آسیایی با لباس استادساز

علیرضا پاکدل، رئیس فدراسیون هندبال، گفته است: در بخش بانوان، باتوجه به شرایط خاص هندبال کشور، اگر بخواهیم منطقه‌ی برخورد کنیم باید قبول کنیم در جمع ۵ تیم اول آسیا نیستیم و ۳ تیم اول نیز فاصله زیادی داریم و ازبکستان و استرالیا نیز ما را پشت‌سر گذاشته‌اند. او می‌گوید: ما برای تیم‌های ملی نیاز به حامی مالی داریم. تلاش کردیم تا حامیان مالی را در دهه‌های ملی جذب کنیم. بعد از چند جلسه با مدیر باشگاه استادساز

مشهد و سابقه حضور وی در هندبال، پیشنهادهایی را در هندبال بانوان مطرح کردیم و در نهایت به یک نقطه مشترک دست یافتیم و دعوت ما را پذیرفتند و به توافق رسیدیم استادساز به عنوان حامی، تا مسابقات قهرمانی جوانان آسیا در کنار تیم جوانان دختر باشد. کادر فنی جوانان تادوشنبه آینده معرفی می‌شود و پس از پایان هر مرحله بعدی

شهر و شهرداری مشهد از این عزیزان حمایت خواهند کرد و نشان می‌دهد که جنسیت، عامل محدودیت نیست.

حمایت از ستاره هشتم به عنوان مطالبه محلی سیدمسعود ریاضی، عضو شورای شهر مشهد، نیز که در این جمع حضور داشت، تأکید کرد:

حمایت از تیم ستاره هشتم و دختران مشهدی باید به یک خواسته و مطالبه محلی تبدیل شود؛ چراکه این تیم تنها نماینده مشهد در مسابقات ملی و نیازمند حمایت و پشتیبانی همه شهروندان مشهدی است. این دختران به واسطه فعالیت‌هایی که انجام می‌دهند، صف‌شکنی که می‌کنند و استعداد سرشاری که از آن برخوردارند، باید حمایت شوند. شهرداری مشهد مرام با بیان اینکه به عنوان نمایندگان شهروندان مشهد در شورای شهر، وظیفه خود می‌دانیم که در کنار دختران عزیزمان باشیم و موجبات تقویت اعتماد به نفس آن‌ها را فراهم آوریم، گفت: امیدواریم با حمایت‌هایی که خواهد شد، در مراحل بعدی با قوت بدرخشند و بار دیگر برای مشهد افتخار آفرینی کنند. شهرداری مشهد حمایت از این تیم را یک برنامه فرهنگی عنوان می‌کند که منتج به کشف استعداد و تقویت و تعلق خاطر شهری خواهد شد. شورای

شهر و شهرداری مشهد از این عزیزان حمایت خواهند کرد و نشان می‌دهد که جنسیت، عامل محدودیت نیست.

حمایت از ستاره هشتم به عنوان مطالبه محلی سیدمسعود ریاضی، عضو شورای شهر مشهد، نیز که در این جمع حضور داشت، تأکید کرد:

حمایت از تیم ستاره هشتم و دختران مشهدی باید به یک خواسته و مطالبه محلی تبدیل شود؛ چراکه این تیم تنها نماینده مشهد در مسابقات ملی و نیازمند حمایت و پشتیبانی همه شهروندان مشهدی است. این دختران به واسطه فعالیت‌هایی که انجام می‌دهند، صف‌شکنی که می‌کنند و استعداد سرشاری که از آن برخوردارند، باید حمایت شوند. شهرداری مشهد مرام با بیان اینکه به عنوان نمایندگان شهروندان مشهد در شورای شهر، وظیفه خود می‌دانیم که در کنار دختران عزیزمان باشیم و موجبات تقویت اعتماد به نفس آن‌ها را فراهم آوریم، گفت: امیدواریم با حمایت‌هایی که خواهد شد، در مراحل بعدی با قوت بدرخشند و بار دیگر برای مشهد افتخار آفرینی کنند. شهرداری مشهد حمایت از این تیم را یک برنامه فرهنگی عنوان می‌کند که منتج به کشف استعداد و تقویت و تعلق خاطر شهری خواهد شد. شورای

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 تناسب اندام خود را شروع یا دوباره شروع کند، کسانی که در حال گذراندن دوران بهبودی از آسیب یا بیماری هستند یا آن‌ها به اضافه وزن زیادی دارند. این برنامه برای ثابت نگه داشتن صربان قلب شما در حالی که بر عرصه سازی و افزایش قدرت و بهبود تحرک تمرکز کرده‌اید، طراحی شده است. تمام تمرینات در این برنامه به صورت ایستاده 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 روبرو هستند، مناسب است.



۵ مرتبه تکرار زنجیره روز بیست و هشتم