

شایعه رد صلاحیت مهدی مهدوی کیا

مدارک ۱۱ نفر برای حضور در انتخابات ریاست فدراسیون فوتبال تأیید نشده و حالا خبر رسیده یکی از این نفرات مهدی مهدوی کیا، نایب رئیس اول علی کریمی است. کسی که گفته می شود به دلیل دو تابعیتی بودن نمی تواند در انتخابات ریاست فدراسیون فوتبال شرکت کند. مهدوی کیا هم گذرنامه ایرانی دارد و هم آلمانی و به نوعی هم شهروند ایرانی محسوب می شود و هم شهروند آلمانی. ظاهرا بر اساس قوانین کشور حضور افراد دو تابعیتی برای شرکت در انتخابات ممنوع است. این قانون چند ماه پیش برای انتخابات ریاست جمهوری هم به تصویب رسیده است. مهدی مهدوی کیا در سال ۱۹۹۸ برای بازی در تیم بوخوم تهران را ترک کرد. بازی او در آلمان تا سال ۲۰۱۰ طول کشید و بر اساس قوانین این کشور کسی که به مدت ۷ سال در آلمان اقامت داشته باشد و مالیات پرداخت کند می تواند گذرنامه آلمانی دریافت کند و هم اکنون مهدی مهدوی کیا...

بازگشتم به ایران شایعه است

بعد از ۵ فصل حضور در پرسپولیس، علی علیپور وارد چالش جدیدی شد و با حضور در فوتبال اروپا و تیم ماریتیمو پرتغال تجربه جدیدی را دنبال می کند. یا بین حال نیمکت نشینی در بوندلی کار و دوری چندماهه...



بخش اول طلب «بودیمیر» پرداخت شد

باشگاه پرسپولیس اعلام کرد بخشی از مطالبات مهاجم سابق خود را پرداخت کرده است. در حالی که پرونده ماریو بودیمیر به مرز خطر محرومیت رسیده بود، مدیریت باشگاه موفق شد با تلاش شبانه روزی این مشکل را حل کند. طبق اعلام فدراسیون جهانی فوتبال، در صورت توافق نکردن با بودیمیر، جریمه های سنگینی در انتظار پرسپولیس بود...

ناممکن ها ممکن می شوند

داستان سرمربی شدن دیکو سیمئونه به روایت خودش



کار سخت بلندقامتان در المپیک توکیو

بسکتبال ایران با آمریکا و فرانسه هم گروه شد



دبل پیروزی آویژه در لیگ بسکتبال



بازگشت جواد وطن خواه با مأموریت تکراری

مدیر عامل سابق شهر خودرو به مسئولیت قبلی خود برگشت

گفت و گو با مجتبی سراسیایی، مربی مس رفسنجان که فردا باید رو در روی تیم سابقش قرار بگیرد

برای «شهر خودرو» کاری از دستم برنمی آید



یک ایران، نگران انصاریان

جامعه هنر و ورزش در بیم و امید فرجام مبارزه فوتبالیست محبوب با کرونا



با پول فیفا پاداش دختران فوتسالیست را می دهند

معاون وزیر ورزش همچنان به دنبال پاسخی برای تعویق سه ساله پاداش قهرمانی آسیا است!



مژده رنگیان
m.rangian@shahraranews.ir

معاون امور بانوان وزارت ورزش از پاداش ویژه برای مسدال آوران زن در المپیک خبر داد. مهین فرهادی زاد در حالی در این باره صحبت کرد که خبرنگاران از پاداش ۳ سال قبل قهرمانی دختران فوتسالیست در آسیا از او سؤال کردند.

تنها پاسخ او درباره زمان پرداخت این پاداش ها، جواب فدراسیون فوتبال به خود او بوده است. فرهادی زاد گفت: من برای پاداش فوتسال با علی نژاد صحبت کردم. ایشان گفت از سمت وزارت پاداش پرداخت شده است. بعد با نبی و بهاروند صحبت کردم و گفتند پاداش همه ورزش کاران باقی مانده است و آن ها منتظر پول فیفا هستند.

پاداش ویژه برای بانوان مدال آور او درباره نگاه ویژه به مسدال آوران المپیک در زنان، گفت: پیشنهاد خوبی است. در زمان بخش اولی کیکیا عزیزاده این نکته وجود داشت. برای ایجاد انگیزه حتما این موضوع را مطرح خواهیم کرد. ما در رشته های مختلف می توانیم مطرح شویم و پیشنهاد ویژه پاداش برای مدال،

انگیزه آن ها را بیشتر خواهد کرد. من به المپیک خیلی خوش بین هستم. از نظر من مقامی که الهه احمدی در المپیک داشت، اهمیت دارد و حضور او در فینال بسیار مهم است. او در حال فعالیت است، اما ما ورزش کاران دیگری هم داریم. در پارالمپیک هم ساره جوانمردی، شهبلا بهروزی راد، زهرا نعمتی و... ورزش کارانی هستند که می توانند روی سکو بروند.

فرهادی زاد با اشاره به ارزیابی اش از المپیک توکیو یادآور شد: ما سهمیه در المپیک و ۱۰ سهمیه در پارالمپیک داریم، اما هنوز فرصت برای افزایش سهمیه وجود دارد. فضای فدراسیون ها، فضای همدلی است و مسئولان نگاه یک دست دارند و این موضوع باعث آرامش می شود. من امیدوارم

انگیزه آن ها را بیشتر خواهد کرد. من به المپیک خیلی خوش بین هستم. از نظر من مقامی که الهه احمدی در المپیک داشت، اهمیت دارد و حضور او در فینال بسیار مهم است. او در حال فعالیت است، اما ما ورزش کاران دیگری هم داریم. در پارالمپیک هم ساره جوانمردی، شهبلا بهروزی راد، زهرا نعمتی و... ورزش کارانی هستند که می توانند روی سکو بروند.

فرهادی زاد با اشاره به ارزیابی اش از المپیک توکیو یادآور شد: ما سهمیه در المپیک و ۱۰ سهمیه در پارالمپیک داریم، اما هنوز فرصت برای افزایش سهمیه وجود دارد. فضای فدراسیون ها، فضای همدلی است و مسئولان نگاه یک دست دارند و این موضوع باعث آرامش می شود. من امیدوارم

با توجه به تفاهم نامه، به تفکیک فعالیت زنان از مردان توجه شده است و توزیع منابع بر اساس آن پیش بینی شد. بحث ساختار ورزش زنان در استان ها از مسائل دیگر بود که فضایی را به زنان داد تا در تصمیم گیری ها حضور داشته باشد. همه دستگاه ها و استان ها برای تحقق شاخص های مرتبط با ورزش زنان، جوانان و خانواده موظف شدند و ما برای دستیابی به شاخص ها بر اساس برنامه مطلوب حرکت می کنیم.

او ادامه داد: ۹۲ تفاهم نامه ای را با ابتکار، معاون رئیس جمهور، امضا کردیم، مبنی بر اینکه ۲۰۰۰ تنیوری زن از روستا از بین مربیان آمادگی جسمانی به سنجش ساختار مجهز شوند و خودشان مجری طرح باشند. ۲ میلیارد تومان اعتبار این تفاهم نامه است که نوبت اول آن انجام شده است.

فرهادی زاد درباره کرسی های بین المللی بیان کرد: بانوان در این بخش خیلی خوب فعال شده اند. مثلا الهام پزشکی عضو کمیته مربیان فدراسیون جهانی است و امینی عضو کمیته فنی فدراسیون جهانی جودو شده است. این ها برای ما بسیار مهم است. ما در مجموع ۸۸ کرسی برای بانوان داریم.

معاون امور بانوان وزارت ورزش در پاسخ به سؤال خبرنگاری که درباره فعالیت فدراسیون ورزش زنان کشورهای اسلامی پرسید، خاطرنشان کرد: چندسالی که این فدراسیون بدون فعالیت بود، باید مجوز لازم صادر می شد و این کار زمان زیادی برد. کارها رو به پایان است و می دانم کمیته ملی المپیک هم پیگیر ارتباط با کشورهای اسلامی است تا نظرات آن ها را بگیرد.

برای اعزام تیم منتخب شهر به مسابقات کشوری برگزار می شود رقابت دختران اسکیت باز مشهدی

مسابقات اسکیت سرعت و استقامت ویژه بانوان برگزار می شود. در حالی که به علت شیوع کرونا در یک سال اخیر بسیاری از رشته های ورزشی به برنامه های خود را تعطیل کرده بودند، قرار است دختران اسکیت سوار مشهدی با هم رقابت کنند. محمدرضا حسینی، رئیس هیئت اسکیت مشهد با اعلام این خبر گفت: هدف از این مسابقات که در همه رده های سنی برگزار خواهد شد، انتخابی تیم منتخب مشهد برای حضور در مسابقات استانی و کشوری است. او افزود: این رقابت ها ۱۷ بهمن در مجموعه ورزشی دانشگاه شهید محمد منتظری برگزار خواهد شد و با توجه به شیوع ویروس کرونا، همه شیوه نامه ها رعایت شده است و شرکت کنندگان باید ماسک، بیمه ورزشی، شناسنامه و لوازم ایمنی همراهشان داشته باشند. او با اشاره به اینکه بیش از ۶۰ درصد از ورزش کاران اسکیت باز در مشهد را بانوان تشکیل می دهند، گفت: بانوان در این رشته رتبه های بسیار خوبی کسب کرده اند و در زمان تعطیلی باشگاه ها و برگزاری رقابت های مجازی، یکی از بانوان مشهدی در رقابت های مجازی در کشور روسیه موفق به کسب رتبه سوم شد. حسینی تصریح کرد: سال ها اسکیت مشهد در رده های ملی و کشوری صاحب عنوان بوده است. بنابراین مصمم هستیم با راه اندازی رقابت ها و انتخاب بهترین ها، تجهیز باشگاه ها و آکادمی اسکیت، آموزش و آشنایی مربیان با علم روز اسکیت، تیم های اسکیت خراسان رضوی را به جایگاه اصلی شان در کشور برسانیم. رئیس هیئت اسکیت مشهد درباره جذب حامیان مالی در این رشته اظهار کرد: برخی شرکت ها و سازمان ها اعلام آمادگی کرده اند، اما در حال رایزنی با مدیران ورزشی یکی از شرکت های موفق در استان هستیم تا رضایت آنان را برای سرمایه گذاری در اسکیت جلب کنیم. رشته ای که علاقه مندان زیادی به ویژه در میان بانوان دارد.

دومین قضاوت کوبل مشهدی در لیگ برتر

برای دومین بار تیم سه نفره داوری فوتبال بانوان مشهد در لیگ برتر قضاوت خواهند کرد. ۲ هفته قبل بود که کمیته داوران فدراسیون برای نخستین بار به کوبل سه نفره داوری خراسان اعتماد کرد و قضاوت دیدار تیم های ذوب آهن اصفهان و همپایان آذربایجان غربی بر عهده مهسا محمدجانی، انسیه مافی نژاد و سمانه یوسف آبادی بود. با قضاوت قابل قبولی که این تیم در بازی قبل داشتند، آن ها این هفته در دهمین هفته از لیگ برتر فوتبال بانوان باید بازی ۲ تیم وچان کردستان و ملوان بندرانزلی را قضاوت کنند. وچان در گروه «ب» دوم است و انزلی چپ ها نیز در رده چهارم قرار دارند.

درخواست بانوی کماندار از نمایندگان مجلس

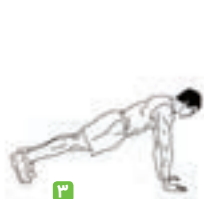
بانوی ملی پوش تیرو کمان ایران از نمایندگان مجلس خواست به ورزش بانوان توجه بیشتری کنند. اعضای فراکسیون زنان مجلس روز گذشته از اردوهای تیم های ملی قایقرانی، تیرو کمان و تیراندازی بازدید کردند که در حاشیه این بازدید زهرا نعمتی، کماندار المپیک ایران، گفت: بانوان با حضور در مسابقات بین المللی، در حالی که حجاب اسلامی دارند، مبلغ خوبی هستند و البته می توانند برای زنان ایرانی انگیزه ایجاد کنند. وی افزود: مشکل ما این است که اسپانسر ها کم به ورزش بانوان اعتماد می کنند. بنابراین این درخواست را دارم که ردیف بودجه جداگانه برای ورزش بانوان داشته باشیم.



side bridges
تعداد تکرار: ۱۰ مرتبه



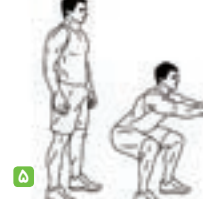
push-ups
تعداد تکرار: ۵ مرتبه



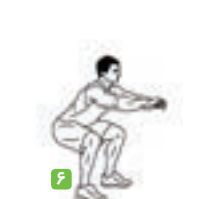
count plank hold
تعداد تکرار: ۱۰ مرتبه



side lunges
تعداد تکرار: ۱۰ مرتبه



squats
تعداد تکرار: ۵ مرتبه



count squat hold
تعداد تکرار: ۱۰ مرتبه

۳ تا ۵ مرتبه تکرار زنجیره امروز

بیشتر تمرینات ورزشی به تمرینات بالاتنه و پایین تنه تقسیم می شوند و مربیان به طور معمول یک روز را به تمرینات بالاتنه و روز دیگر را به تمرینات پایین تنه اختصاص می دهند. تمرینات شکم و مرکز میانی بدن نیز در طول هفته در نظر گرفته می شود. تمرینات امروز که همپوشانی نام دارند، نوعی دیگر از تمرینات هستند که شما در یک جلسه تمرینی می توانید همه بدن خود را تمرین دهید و به همین دلیل یکی از کامل ترین تمرینات است اما نباید از دشواری چنین تمرینی غافل شد. در این زنجیره بالاتنه و پایین تنه شما تمرین داده می شود. به دلیل سختی تمرین، بعد از یکی دو ست اول احساس می کنید که دیگر نمی توانید تمرین را انجام دهید، اما بهتر است به این حس خود غلبه کنید. تمرین همپوشانی کل بدن را هدف قرار می دهد و حتی عضلات شکمی نیز درگیری زیادی دارند.



همپوشانی: یک تمرین کامل اما دشوار