

تاکتیک‌های گل محمدی علیه خودش!

آتش جنگ بین مهدی رسول پناه و یحیی گل محمدی با استعفای عضو هیئت مدیره پرسپولیس، نه تنها فروکش نکرد، بلکه بیشتر شده است. با اینکه رسول پناه به علت فشارهای متعدد از سرپرستی باشگاه پرسپولیس استعفا داده است، اما گل محمدی بی‌خیال او نیست و از هر فرصتی برای ضربه زدن به این عضو هیئت مدیره استفاده می‌کند. او با حربه قدیمی فراقتنی باخت‌ها از منظر فنی به غیر فنی پشت نتایج بد پرسپولیس پنهان شده است و رسول پناه را علم می‌کند. این موضوع سرانجام صدای مدیرعامل سابق پرسپولیس را درآورد و او دیروز با انتشار بیانیه‌ای ۱۴ بند، پاسخ محکمی به گل محمدی داد که خودش می‌تواند آتش حاشیه را در این تیم دوباره شعله‌ور کند. عصر دوشنبه و بعد از باخت بدموق پرسپولیس مقابل آلومینیوم اراک، سرمربی سرخ‌ها در نشست خبری بعد از بازی، در حالی که با سؤال یکی از خبرنگاران در دام...

۵۹

تأثیرگذار در هر ۶۶ دقیقه

مهاجم بوشهری تیم فوتبال پورتو از فصل گذشته تاکنون موفق شده است ۲۵ گل در لیگ پرتغال به ثمر برساند و از این نظر بالاتر از هر بازیکن دیگری باشد. مهدی طارمی، مهاجم ایرانی تیم فوتبال پورتو، بعد از غیبت در یک بازی این تیم به علت محرومیت...



۵۹

کرونا به اردوی تیم ملی فوتبال ساحلی زد

اردوی تیم ملی فوتبال ساحلی به علت مشکوک بودن آزمایش برخی بازیکنان لغو شد. سومین اردوی تیم ملی فوتبال ساحلی که قرار بود از امروز با انجام تمرینات در مرکز ملی فوتبال آغاز شود، با نظر مدیران فدراسیون لغو شد. اعضای تیم ملی فوتبال ساحلی قبل از این اردو آزمایش‌های کرونا را پشت سر گذاشتند و برخی از آزمایش‌های بازیکنان مشکوک به کرونا بود...

۵۸

سریال سوتی سوت‌ها

فضاوت‌های لیگ بیستم داد همه مربیان را درآورده است



۵۸

بدهی ۱/۱۷۳ میلیارد یورویی بارسا!

کرونا آبی و اناری هارافلج کرده است

۵۸

ادامه صدرنشینی شریعت‌نوین مشهد در لیگ ۳

۵۵

به علت عرق مشهدی‌ام این کار را کردم

دفاع رئیس فدراسیون دوومیدانی از برکناری رئیس هیئت خراسان رضوی

۵۵

حشمت مهاجرانی از دام کرونا گریخت

سرمربی سابق تیم ملی از بیمارستان مرخص شد. حشمت مهاجرانی که چندی پیش به ویروس کرونا مبتلا شده بود، با تشخیص پزشکان از بیمارستان مرخص شد و برای طی کردن...

۵۹

افتتاح «نمایندگی فاضلی» در شهر خودرو!

دستیار جدید رحمتی، وجوه ناشناخته زیادی دارد از سرمربیگری در نساجی تا سابقه طولانی کار با سرمربی استقلال

۵۵

«امید پونا» لیگ را با شکست شروع کرد

آغاز رقابت‌های دسته یک بدمینتون بانوان با حضور یک تیم مشهدی

● شکست نزدیک برای جوانان مشهد در اولین دوره، یعنی مسابقات رفت، در گروه الف که در تهران به میدان رفتند، تیم قم یک پیروزی و ۲ شکست را تجربه کرد. رباط کریم ۳ شکست را پذیرفت و پاندای تبریز ۲ پیروزی و یک شکست را از آن خود کرد. تیم ایران زمین نیز همه بازی‌های خود را با پیروزی و بیشترین امتیاز پشت سر گذاشت. در گروه ب که ۳ تیم باید به میزبانی کرمانی‌ها به میدان می‌رفتند، تعداد بازی‌ها کمتر بود و هر تیم ۲ دیدار پیش رو داشت. تیم امید پونا بازی اول خود را برابر کرمان ۲ بر ۲ واگذار کرد و در بازی دوم مقابل کمپ قهرمانان تهران باز هم با همین نتیجه نزدیک ۲ بر ۲ مغلوب حریف خود شد. در این گروه کرمان با ۲ پیروزی در صدر قرار دارد. کرمان تیم تهران را با بهترین نتیجه، یعنی ۵ بر صفر از پیش

مژده رنگیان
m.rangian@shahrarnews.ir

تیم مشهدی دختران امید پونا لیگ دسته یک را با شکست آغاز کرد. از این هفته مسابقات بدمینتون لیگ دسته یک بانوان آغاز شد و دور رفت طی آروز به میزبانی شهرهای تهران و کرمان پیگیری شد. در لیگ دسته یک امسال ۷ تیم حضور دارند و به همین دلیل فدراسیون تیم‌ها را در ۲ گروه تقسیم کرد. در گروه اول، تیم‌های قم، رباط کریم، پاندای تبریز و جوانان ایران زمین تهران حضور دارند. در گروه دوم نیز تیم امید پونا به عنوان نماینده مشهد با تیم‌های کرمان و کمپ قهرمانان تهران هم گروه است. این تیم‌ها باید به صورت دوره‌ای در گروه خود رقابت کنند.

گلایه شهناز یاری از حضور تیم‌های ضعیف در لیگ برتر

کاش هاتیم فوتسال خوب حضور داشتند

شهناز یاری که پارسال به علت داشتن عنوان سرمربی تیم ملی قید حضور در لیگ برتر را زده بود، امسال با وجود واکنش‌های مختلف و حتی احتمال برکناری او از عنوان سرمربیگری تیم ملی، هدایت تیم سایپا را برعهده گرفته است. تیم او لیگ را چندان دل‌چسب آغاز نکرده و هنوز به پیروزی نرسیده است. در هفته اول تیم حریف به میدان نیامد و غایب بود و در هفته دوم هم مغلوب حفاری اهواز شدند. یاری می‌گوید فدراسیون نباید کیفیت را فدای کمیت کند و بهتر بود تعدادی از تیم‌ها در لیگ نبودند. لوطاظر نشان کرد: در لیگ امسال چند تیم داریم که نتایج نشان می‌دهد نمی‌توانند به لیگ برتر کمک کنند. خوش‌حالیم که این تیم‌ها وارد لیگ شدند، اما

بهتر بود تا مسابقات لیگ با هاتیم شروع می‌شد و سازمان لیگ اصراری نداشت تا تعداد تیم‌ها را زیاد کند. زیرا کیفیت را فدای کمیت می‌کنیم و این موضوع به رشد فوتسال کمک نمی‌کند. زیرا با بحران کرونا، امکان لغو دوباره بازی‌ها وجود دارد. سرمربی سایپا ادامه داد: برای داشتن لیگ با کیفیت، باید سطح مسابقات را بالا ببریم و در فصل‌های ۹۷ و ۹۸ این روند خوب شروع شد و شاهد بازی‌های درگیر و نزدیک بودیم، اما متأسفانه این روند امسال متوقف شده است و عقب‌گرد کرده‌ایم. یاری تأکید کرد: تیم شهروند باید بر اساس برنامه‌ریزی سازمان لیگ برای بازی با ما حاضر می‌شد. لغو این دیدار به ضرر ما تمام شد.



زانوی ثریا آقایی دوباره در دسرساز شد تنها سهمیه المپیک ایران در بدمینتون از دست رفت

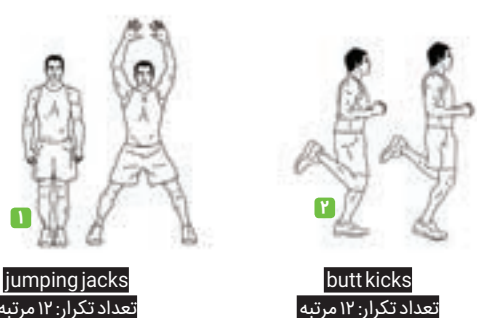
ثریا آقایی، ملی‌پوش بدمینتون، به علت مصدومیت و جراحی زانوی خود، شانس کسب سهمیه حضور در بازی‌های المپیک توکیو را از دست داد. این دومین بار است که زانوی او برایش در دسرساز می‌شود و به زیر تیغ جراحی می‌رود. این بازیکن ملی‌پوش در فاصله یک هفته مانده به پایان لیگ برتر، در حین مسابقه برای تیمش، میلاد تبریز که عنوان قهرمانی لیگ را به هم دست آورد، دچار آسیب‌دیدگی شد. آقایی دارای رنکینگ ۱۰۰ جهان در رشته بدمینتون است، اما حالا به علت مصدومیت زانوی خود، بازی‌های المپیک توکیو را از دست داده است. فدراسیون بدمینتون، نیز دربارۀ جراحی زانوی اوست و آقایی دست کم یک‌سال از میادین ورزشی دور می‌شود. گفته می‌شود این بانوی ملی‌پوش از نظر روحی و روانی هم در وضعیت خوبی به‌سرنمی‌برد و در هر صورت تنها شانس سهمیه المپیک ایران در رشته بدمینتون از دست رفته است. فریبا مددی، نایب‌رئیس بانوان فدراسیون بدمینتون، نیز درباره مصدومیت ثریا آقایی که باید تحت عمل جراحی قرار بگیرد، گفت: ثریا آقایی زمانی که برای گرفتن سهمیه المپیک ریو تلاش می‌کرد، از ناحیه زانو مصدوم شد و عمل جراحی انجام داد. الان هم دوباره این اتفاق برایش رخ داده است. البته هنوز وضعیت المپیک مشخص نیست. آقایی در هفته نهم لیگ برتر که عضو تیم میلاد تبریز بود، زانوی پای دیگرش آسیب دید و پزشکان تشخیص دادند که باید جراحی شود. عمل جراحی او دهم بهمن انجام می‌شود. او ادامه داد: شدت آسیب‌دیدگی آقایی مانند مصدومیت قبلی‌اش نیست، اما فکر می‌کنم حدود سه‌هفته ماه باید استراحت کند تا بتواند دوباره به مسابقات برگردد. مهدی در پاسخ به این پرسش که با این اوضاع، آقایی می‌تواند برای کسب سهمیه المپیک در ادامه مسابقات شرکت کند، تصریح کرد: مهم‌ترین مسابقه‌ای که ثریا آقایی پیش رو دارد، قهرمانی آسیاست که اواخر فروردین برقرار می‌شود و امیدوارم تا آن موقع خوب شود. البته فدراسیون جهانی هنوز برنامه دقیقی را اعلام نکرده است و در این میان یکی دو مسابقه هم دوباره لغو شد.

رقابت بانوان کوراش کار خراسانی برای اعزام به قهرمانی کشور

برترین‌های کوراش خراسان برای اعزام به مسابقات کشوری شناخته می‌شوند. رقابت‌های قهرمانی کشور کوراش بانوان ۲۱ اسفندماه در تهران برگزار می‌شود و خراسانی‌ها برای آماده‌شدن و اعزام به این رقابت‌ها، یک رقابت انتخابی در پیش خواهند داشت. همه بانوان کوراش کار در اوزان مختلف، ۵۱ پهن در مشهد یا یک‌یک دیگر رقابت خواهند کرد تا نفرات برتر در یک ماه باقی‌مانده تا مسابقات کشوری زیر نظر سرمربی تیم استان به تمرین بپردازند و اسفند راهی مسابقات قهرمانی کشور شوند.

تحويل جام قهرمانی با ۷ ماه تأخیر

مراسم اهدای جام تیم‌های برتر سوپرلیگ سبک‌های آزاد و کنترلی و لیگ برتر کاراته بانوان کشور در سال ۹۸ سرانجام در ماه‌های آخر سال ۹۹ برگزار شد. دیروز در حالی مراسم اهدای جام رقابت‌های لیگ‌های برتر بانوان سال گذشته برگزار شد که سوم تیر امسال و پس از ناتمام‌اندن مسابقات لیگ به علت شیوع کرونا، تکلیف تیم‌های برتر این مسابقات مشخص شده بود و حالا پس از ۷ ماه سرانجام مراسمی برای اهدای جام به تیم‌های برتر برگزار شد.



jumping jacks
تعداد تکرار: ۱۳ مرتبه



butt kicks
تعداد تکرار: ۱۲ مرتبه



jumping jacks
تعداد تکرار: ۱۳ مرتبه



flutter kicks
تعداد تکرار: ۱۲ مرتبه



sitting twists
تعداد تکرار: ۱۲ مرتبه



flutter kicks
تعداد تکرار: ۱۳ مرتبه

۳ تا ۷ مرتبه تکرار هر زنجیره

گاهی همه توقع ما از انجام ورزش، داشتن حس خوب بدون خستگی و کوفتگی است که بتوانیم کارهای روزمره‌مان را نیز به راحتی انجام دهیم. از سوی دیگر، زمان زیادی هم در اختیار نداریم که به باشگاه برویم یا برای دودیدن راهی پارک شویم. امروز یکی از این تمرینات ایده‌آل را معرفی می‌کنیم که هرکسی در هر وضعیتی می‌تواند از انجام آن لذت ببرد. Right Place. Right Time تمرینی است که شما را در موقعیتی قرار می‌دهد تا سیستم قلبی-عروقی خود را فعال کنید، قلب و ریه‌ها را فعال می‌کند و کل سیستم‌های بدن شما را سرعت می‌بخشد. پس از آن با وجود اینکه ورزش کرده‌اید، احساس انرژی خوبی تجربه خواهید کرد و آماده هستید تا کارهای روزانه را با احساس بهتری انجام دهید. اگر در انجام حرکت پروانه نمی‌توانید بپرید، آن را به صورت درجا و روی زمین با حرکت سریع دست‌ها و پاها انجام دهید. بین هر زنجیره فقط یک دقیقه استراحت کنید.



تمرینی مناسب برای هر زمان و هر مکان