



گزارش روز

هفته بیست و سوم رقابت‌های فوتبال لیگ برتر ایران امشب با برگزاری مسابقه آغاز خواهد شد. در حالی که این رقابت‌ها بعد از وقفه‌ای تقریباً سه ماهه از هفته گذشته آغاز شده است، تیم فوتبال پرسپولیس که گشتی ترین مدعی عنوان قهرمانی است، امشب و از ساعت ۲۱ در ورزشگاه خالی آزادی به مصاف تیم شاهین شهردار می‌نشیند. پرسپولیس می‌داند که با کسب ۳ امتیاز این مسابقه یک قدم دیگر به کسب پوکر قهرمانی نزدیک شود. در سایر بازی‌های امشب و از ساعت ۲۰:۱۵ تهران برای عقبنماندن از کورس بالانشینان باید صنعت نفت را در تبریز به آتش بکشد، هرچند نقشه‌ها هم نیمه‌بازی به ۳ امتیاز این بازی و کسب سهمیه آسیایی دارند و این موضوع کار تیم اهلبهار را سخت‌تر می‌کند. در دیگر بازی‌های حساس...

سarasادات خادم‌الشریعه، بانوی شطرنج‌باز ایران، که مدتی است در مسابقات رسمی حضور نداشته است، تصمیم گرفت در رقابت‌های شطرنج آنلاین سریعی بانوان جهان شرکت کند. در مرحله دوم این مسابقات، خادم‌الشریعه با پیروزی ۷ بر ۳ در برابر حریف آمریکایی راهی مرحله بعد شد. او در مرحله بعد نیز آلکا گیرپاسا، قهرمان حال حاضر بانوان روسیه، را با نتیجه نهم بر ۵ شکست داد. حریف بعدی او شطرنج‌باز اوکراینی است که در مرحله قبل نوازل شطرنج‌باز دنیا را از مسابقات حذف کرده بود. خادم‌الشریعه در حال حاضر در رده چهارم جهان قرار دارد.

بانوی ملی پوش والیبال ایران بعد از ازدواج با لژیونر هندبال کشورمان، ایران را ترک خواهد کرد. شکوفه صفری، بانوی ملی پوش والیبال کشورمان، ۸ تیر ماه به محسن باجغفری پیمان ازدواج بست. اما توچه به قرارداد دوساله باجغفری با یک باشگاه رومانیایی، صفری نیز در لیگ ملت ایران را ترک خواهد کرد و امسال در یک ایران بازی نمی کند. این ملی پوش که سال قبل در باشگاه دوب ای بی فرانسه می کرد، پیشنهادهایی از باشگاه های اروپایی داشته است، اما توچه به اینکه باجغفری امسال در باشگاه براونز باو خواهد کرد، شکوفه صفری در نظر دارد در شهری به اسم دیپال ادامه دهد که شهرساز قصد اینده در آن بازی خواهد کرد.



آمار عجیب یزدانی

نکونام: آقايان مسئول!
به چه قيمتي بازي ها را برگزار مي كنيد؟

یادداشت



همایش جاده ولایت امسال بعد از ۱۰ سال برگزاری بیایی، انجام نشد

استارت نماینده مشهد در لیگ برتر فوتسال بعد از آزمایش کرونا

نست یا خیر، اظهار کرد: با توجه به اینکه بچه‌ها تمرینات انفرادی خود را در این مدت داشتند، زمان بدهی نیست و می‌توان به‌صورت فشرده به آمادگی مورد نیاز رسید. هرچند اگر بیشتر بود، قطعاً برای تیم‌ها نیز مفیدتر بود؛ اما با توجه به اینکه فصل جدید لیگ نیز در پیش است، می‌توان از زمان باقی‌مانده، بهترین استفاده را برد.

تمرین انفرادی شیربگی

سر مربی نمانده مشهد در لیگ برتر همچنین درباره بازیکنان آسیب‌دیده تیم تصریح کرد: «میزان شیربگی نیاز به آرتروسکوپی زانو دارد تا میزان دقیق آسیب‌دیده‌اش مشخص شود، البته در این مدت خیلی بهتر شده است؛ ولی باید تمرینات خود را انفرادی دنبال کند تا ریسک آسیب‌ها کمتر شود و به آمادگی مدنظر برسد. به این ترتیب با این تمرین نخواهد داشت. سر مربی مشهد مرحله اول لیگ در حالی که پایان برده که هفته پایانی جایگاه ششم آن‌ها در جدول به جایگاه سوم تغییر کرد و قرار شد در پلای‌اف روی کسب قهرمانی تمرکز کنند. این تیم حالا برای رسیدن به فینال یک دیدار حیاتی و مهم پیش‌رو دارد. آن‌ها بازی نخست رفت را در مشهد با تساوی یک‌بریک به پایان رسانده‌اند و حالا باید در تساوی حریف یعنی در رفسنجان برابر مسی‌ها به میدان بروند و پیروز قایت شوند. یائیکه تساوی با بیش از ۳ گل به دست بیاورند. آن‌سوی این مسابقات نیز سایپا و ملی حفاری بود دارند که سلیقه می‌شود سایپا تهران کناره‌گیری از ادامه شایدها تا خجید دهد.

از شروع تمرینات داشته باشیم و تست بعدی نیز پیش از بازی نخست است. برای مرحله بعدی نیز قبل از مسابقه فینال یا رده‌بندی باید سومین تست از هر بازیکن گرفته شود.

سرمربی تیم هیئت فوتبال خراسان رضوی با اشاره به حاشیه‌هایی که روز چهارشنبه درباره تصمیم سازمان لیگ ایجاد شد، می‌گوید: «فدراسیون تاریخ شروع تمرینات و زمان بازی بر پشت ر به صورت رسمی و با نامه به هیئت استان‌ها اعلام کرده بود؛ اما این خبر روی سایت فدراسیون کار نشده بود که همین موضوع باعث شد خبر رسانه‌ها دوباره حاشیه‌سازی کنند. من حتی بخشی نیمه‌تمام‌باقی‌ماندن لیگ را نیز مطرح نکردم».

منتشر کنند.

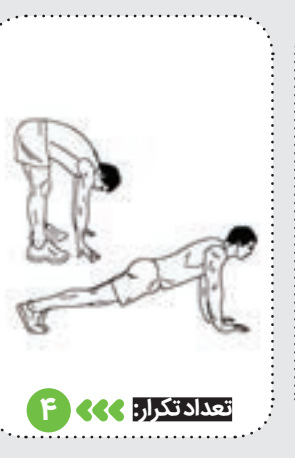
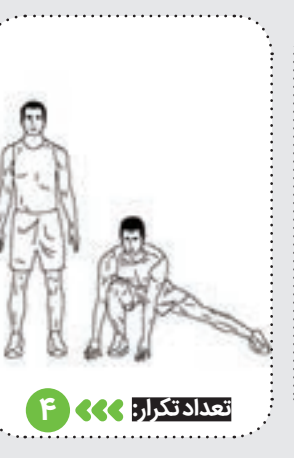
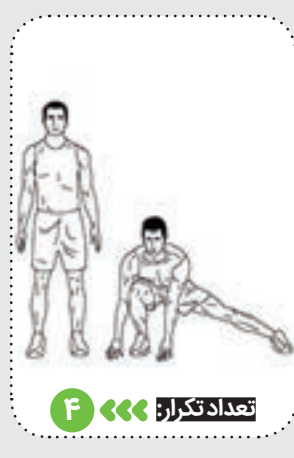
شریف درباره اینکه زمانی کمتر از ۲۰ روز برای بازیکنان و رسیدن به سطح آمادگی لازم، کافی



ختران فوتسالیست تیم هیت فوتبال کرمان رضوی برای شروع تمرینات خود روز یکشنبه تست کروا می‌دهند. قناتی شدن برگزاری مرحله پلی آف و ارسال نامه رسمی در تاریخ ۱۴ فروردین استان حاضر در رقابت‌ها، به تیم‌ها شد تمرینات خود را از امروز ۱۴ تیرماه تا ۳ مردادماه ۲ دیدار برگزار خواهد کرد. حضور ۷ تیم برگزار شود. محفل فیضال و دهمین مشخص شده و به نتایج دیدار ۳ مردادما بستی دارد.

تفرینات احتمالاً از دوشنبه
در حال حاضر در مرحله نیمه‌نهایی لیگ برتر
انوان ایفاد قیل از شروع تفرینات از همه
کادر فنی تیم تست کرد و بریگادینر
ریف درباره زمان آغاز تفرینات تیمش
می گوید: به بازیکنان غیریومی که
حضور دارند، تا شنشبه مهلت داده
شده تا خود را به مشهد برسانند، با توجه
نعداد بازیها و کارهای پیدا کرده است،
بازیکن ممکن است به مشکل بر بخورند.
ی‌دهیم یکشنبه تیم کامل خواهد شد
خاطر تست PCR، از صبح روز یکشنبه
تیم خواهیم رفت.

تیم خراسان رضوی ادامه می‌دهد:
رینات به جواب تست بستگی دارد،
آن تا بعد از ظهر اعلام شود، می‌توانیم



تمرینات لوزر با وزن بدن

در این ستون روزانه تمرینات ورزشی مختلفی را معرفی می‌کنیم تا با رعایت وضعیت جسمانی و اهداف خود آن‌ها را دنبال کنید و در خانه یا فضای آزاد، این تمرینات را انجام دهید. ما در مجموعه تمرینات «دورگ» چهار نوبت کار که بر وزن شما و بدن آن‌ها، تمرینات هستند. برای انجام این تمرینات به یک زبانی به شما می‌دهیم و بدن شما را تمرین به تمرین می‌دهیم. حرکات را با تمرکز و با آرامش انجام دهید. این حرکت را به ۲ دقیقه استراحت داشته باشید. می‌توانید این چند حرکت را بعد از دوپلین یا تمرینات روزانه خود هم به عنوان مکمل انجام دهید.

تاریخ