

هفته بیست و پنجم رقابت‌های فوتبال لیگ برتر ایران در حالی عصر امروز به پایان می‌رسد که سرخ‌پوشان تهرانی در یک بازی شش امتیازی به مصاف فولاد می‌روند و در صورت پیروزی در این مسابقه تقریباً باید این تیم را قهرمان لیگ امسال دانست. پرسپولیس که با ۵۶ امتیاز در صدر جدول قرار دارد، فاصله چندانی با پوکر قهرمانی ندارد. صدرنشین پالاناز لیگ برتر، از ۱۲ بازی آخر خود به ۱۲ پیروزی رسیده و با کسب ۲ پیروزی دیگر هم می‌تواند قهرمانی خود را مسجل کند. این بازی برای شاگردان نیکونام از اهمیت بالایی برخوردار است، چرا که فولاد هم‌اکنون در حالی با ۳۹ امتیاز در جایگاه پنجم قرار دارد که با کسب دست کم ۴ امتیاز از ۲ بازی عقب‌افتاده خود، می‌تواند تا رتبه دوم جدول صعود کند. پرسپولیس این‌روزها در ابرها سیر می‌کند...



فوت‌مدیر روابط عمومی سابق استقلال بر اثر کرونا

تراکتور برنده بزرگ بازی هفته شد

درگذشت

پای ثابت بازی‌های فرش‌آرا

درباره سیدجواد سیدی
از سودای نمایندگی مجلس تاهواداری فوتسال

برانکو هیچ جور ه راضی نمی‌شود!

پرونده پرسپولیس و پروفیسور همچنان پیچ می‌خورد

آقای حمیدای

دست‌ر ابده ببوسیم!



والیبالیست باتجربه مشهدی در بیمارستان بستری شد
کرونا
«امیر حسینی»
را زمین گیر کرد



نوشداروی سهراب اثر نکرد!

شکست شهرخودرو در اولین تجربه بختیاری‌زاده، نماینده استان را از سهمیه آسیا دور کرد

تمرین اجباری برای بازی احتمالی

شروع تمرینات تیم فوتسال بانوان باوجود باتکلیف بودن شرایط لیگ



مشهد، سازمان لیگ فوتسال همچنان سکوت را ترجیح می‌دهد و تکلیف ۴ تیم حاضر در پلی آف را مشخص نمی‌کند. شریف با همان تعداد بازیکنان خود و بدون داشتن مربیان در کنارش تمرینات را آغاز کرده است، زیرا هیچ چیزی برای روزهای آینده مشخص نیست. آن‌ها باید انتهای این هفته، روز جمعه در رفسنجان به مصاف تیم مس بروند و به احتمال زیاد لغو می‌شود؛ اما هنوز فدراسیون ترجیح می‌دهد درباره سرنوشته این دیدار نظر ندهد. سرمربی مسی‌هانیز می‌گوید مسئولان چند روز سکوت کردند و جواب تلفن‌ها را ندادند تا اینکه گفتند باید منتظر باشیم تا دوباره بازیکنان تیم مشهد تست گرفته شود و بعد از روشن شدن نتیجه، تصمیم‌گیری کنند؛ اما هنوز چیزی اعلام نشده است. عاطفه رضایی دوهفته‌ای است که تمرینات تیم خود را شروع کرده و هیچ تست مثبتی در بین بازیکنان خود نداشته است. او تصریح می‌کند: بازیکنانمان از شهرهای

مژده رنگیان
m.rangian@shahraranews.ir

تیم هیئت فوتبال خراسان رضوی با وجود درگیری بیش از ۲۵ درصد این تیم به بیماری کرونا مجبور است به دلیل وضعیت باتکلیفی که فدراسیون برای لیگ بانوان ایجاد کرده است، برای بازی احتمالی هفته آینده خود را آماده کند. پس از کش‌وقوس‌های زیاد و اختلاف‌نظرهایی که بین تیم‌ها و سازمان لیگ وجود داشت، بالاخره مقرر شد سوم مردادماه بازی‌های باقی‌مانده از لیگ برگزار شده و تکلیف قهرمان رقابت‌ها مشخص شود. پس از استعلام وزارت درباره شروع تمرینات، نماینده مشهد در لیگ برتر بانوان تصمیم گرفت برای صحت‌وسقیم سلامت بازیکنان خود تست PCR انجام دهد. آن‌ها ۲ هفته اخیر ۲ مرتبه تست دادند که در تست اول، ۴ نفر از اعضای تیم که شامل یک بازیکن و ۳ کادرفنی بود، باوجود بی‌علامتی، نتایج مثبتی را دریافت کردند که پس از مدتی، علائم بیماری در آن‌ها بروز پیدا کرد و مشخص شد به‌صورت قطعی مبتلا به کرونا هستند. مسئولان تیم ۷ روز بعد به برگزاری تست مجدد اقدام کردند تا پس از آن بتوانند به‌صورت رسمی تمرینات خود را با بازیکنان سالم آغاز کنند. اما نتایج این تست خبرهای خوبی برای تیم فاطمه شریف نداشت، زیرا ۳ نتیجه مثبت دیگر نیز به جمع بازیکنان کروناپی تیم اضافه شده بود. این نتایج باعث شد تیم هیئت فوتبال خراسان رضوی بیش از ۲۵ درصد بازیکنان خود را در دسترس نداشته باشد و براساس قانون باید دیدارها به تعویق بیفتند. اما در فاصله ۷ روز مانده به آغاز مجدد لیگ برتر فوتسال بانوان و وضعیت بحران بیماری در تیم

۲ اسکیت‌باز ایرانی در بین ۱۰ ورزشکار برتر آسیا

دو ورزشکار دختر کشور در مسابقات مجازی اسکیت برد آسیایی صاحب مقام شدند. در مسابقات مجازی اسکیت برد آسیایی که با حضور بیش از ۳۷ کشور برگزار شد، ۲ دختر ایرانی موفق شدند به فینال مسابقات با انتخاب ۱۰ ورزشکار برتر صعود کنند. صنم نبی‌پور، مقام هفتم را کسب کرد و نیوشا جهانی در رده هشتم آسیا قرار گرفت. صنم نبی‌پور سال گذشته به مدت ۲ هفته از طرف فدراسیون اسکیت به کمپ آموزشی در نانجینگ چین اعزام شده بود.

کار سخت دختران در مسابقات گرنیشی المپیک

تیم ملی بسکتبال بانوان ایران در مسابقات گرنیشی المپیک در گروه سختی قرار دارد. آن‌ها در گروه دوم بسا تیم‌های ژاپن، اوکراین، ترکمنستان و استرالیا هم‌بازی خواهند بود. نگین رسولی‌پور، عضو تیم ملی بسکتبال بانوان، می‌گوید سخت‌است؛ اما همه تلاش خود را می‌کنیم تا بهترین نتیجه را بگیریم. قبل از آن نیز بازی‌های ساحلی ۲۰۲۱ در چین پیش‌رواست که اگر وضعیت کرونا رو به بهبود باشد و بازی‌های ساحلی انجام شود، صدرصد فدراسیون ما را اعزام خواهد کرد و تجربه خوبی برای ما خواهد بود. از مشکلات بسکتبال این است که توجه کمتری به دختران می‌شود. فدراسیون باید به بسکتبال زنان و مردان توجه برابری داشته باشد و تیم ملی را بیشتر به بازی‌های برون‌مزی اعزام کند.

قبولی در کنکور

(ریاضی تجربی، انسانی، زبان، هنر، رشته‌های فنی و کاردانش و آزمون نمونه نیر هوشان)

با یکج مشاوره تحصیلی تخصصی ریلکس کنکور

(کاردانی، کارشناسی، ارشد و دکتری تمامی رشته‌ها)

مورد تایید کارشناسان ممتاز آموزش و پرورش و مدرسین دانشگاه‌ها با مجوز وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی

برخی از مطالب مورد بررسی در این یکج ارزشمند:

۱- اصول موفقیت در کنکور

۲- روش برنامه ریزی علمی و اصولی

۳- مدیریت صحیح و علمی زمان

۴- روش علمی مطالعه آزمون‌های تستی

۵- تکنیک‌های تست زنی به روش زینه‌های برنر و...

ذی‌وی دی مشاوره تحصیلی:

شامل ۲ ساعت و ۳۰ دقیقه مشاوره تخصصی تحصیلی (معادل ۲ جلسه ۴۵ دقیقه‌ای) که برطرف کننده و پاسخگوی تمامی سوالات و نیازهای شما برای قبولی در رشته دلخواهتان خواهد بود.

هزینه هر جلسه مشاوره با قابلیت کاربرد آن‌ها و نتیجه بخش حداقل ۵۰۰۰۰ تومان می‌باشد بنابراین با این‌ذی‌وی‌دی‌آر ارزشمند حداقل ۱۵۰۰۰۰ تومان می‌باشد. در حالیکه به همراه یک عدد گوله پستی با کیفیت تنها به قیمت ۶۲۵۰۰۰ تومان عرضه می‌گردد.

شما باید موفق شوید

ریلکس کنکور

Relax konkur

تهیه محصول با شماره گیری

6655 646566#

پذیرش اشتراک روزنامه شهرآرا

عدد ۱۰۰ را به شماره

۳۰۰۰۷۲۸۹ ارسال فرمایید

شهرآرا ورزشی

حامی ورزش مشهد

SHAHRRARANNEWS.IR

side elbow plank - left
elbow plank hold
زمان انجام: هر کدام ۲۰ ثانیه

side elbow plank - right
elbow plank hold
زمان انجام: هر کدام ۲۰ ثانیه

raised leg elbow plank hold - left
raised leg elbow plank hold - right
زمان انجام: هر کدام ۲۰ ثانیه

jumping jacks
زمان انجام: ۶۰ ثانیه

۳ مرتبه تکرار زنجیره روز هفتم

قرار است برنامه‌ای سی‌روزه بدون تجهیزات و با چربی‌سوزی بالا را در یک ماه دنبال کنیم. تمرینات به‌نوعی طراحی شده است که تمامی عضلات بدن در طول برنامه درگیر باشد. هر روز یک برنامه جدید ارائه می‌شود و ۲ روز تکراری نخواهید داشت. در هر سطح آمادگی بدنی که باشید، می‌توانید آن را انجام دهید؛ ولی باید تمام ۷ حرکت در زنجیره را پشت‌سرهم بدون استراحت انجام دهید. در هر جلسه تمرینی ۷ مرتبه این زنجیره را تکرار کنید. همه چیز به زمان بستگی دارد و شما با افزایش یا کاهش سرعت خود می‌توانید سختی تمرین را کم یا زیاد کنید؛ اما این برنامه تمرینی یک نکته مهم دارد. ۲ روز متوالی ۲۱ دقیقه زمان دارید تا حرکات را انجام دهید، اما برای ۲ روز بعد فقط ۹ دقیقه زمان دارید تا تمرینات را انجام دهید. در تمرین روز هفتم باید سعی کنید تمرین را در ۹ دقیقه به پایان برسانید. طبق تصویر اول پلانک پهلو برای سمت چپ را ۲۰ ثانیه انجام دهید سپس پلانک روی دو آرنج را انجام دهید. در حرکت بعدی پلانک سمت راست را انجام دهید و همین‌طور در حرکت سوم نیز پای راست و چپ را مجزا و به ترتیب انجام دهید. این زنجیره ۴ حرکتی را سه ست تکرار کنید. از تایمر تلفن همراه خود می‌توانید برای انجام تمرینات استفاده کنید.

جایگاه بانوان

ورزش در خانه

تمرینات استقامت - روز هفتم