

پایان دعوی کی‌روش و فدراسیون

با پرداخت الباقی طلب کی‌روش از فدراسیون فوتبال عملاً کار این مربی با فوتبال ایران تمام شد و از امروز به بعد هیچ چیزی بین او و ایران وجود ندارد؛ حتی پرونده حقوقی! کارلوس کی‌روش، سرمربی سابق تیم ملی فوتبال ایران، روز گذشته پستی در صفحه اینستاگرام خود منتشر و اعلام کرد با فدراسیون فوتبال ایران بر سر پاداش رقابت‌های جام ملت‌های آسیا ۲۰۱۹ به توافق دست یافته است. سرمربی پرتغالی اسبق تیم ملی ایران در پیامی اینستاگرامی عنوان کرد: اختلاف حقوقی و مالی که من با فدراسیون فوتبال ایران داشتم، نهایتاً به انتها رسید. این تنها به‌دلیل تصمیم واضح و قدرتمند فیفا در برابر رفتار ناعادلانه و غیرمحترمانه‌ای که رئیس سابق فدراسیون، آقای تاج، پس از اسال خدمات من برای تیم ملی داشت، بود...

◀ ۰۸

ارتباط از راه دور بینک‌بازان با سرمربی

پس از اعلام پایان لیگ نیمه‌تمام تنیس‌روی میز بانوان، ورزشکاران این رشته همچنان در قرنطینه به سر می‌برند، اما حمیده ایرامنش، سرمربی تیم ملی بانوان، می‌گوید: با توجه به اینکه مسابقات جهانی احتمال دارد برگزار شود، شرایط سختی برای بازیکنانی که قرار است اعزام شوند در نظر گرفته‌ام و باید از تمرینات خود فیلم بگیرند و برایم بفرستند. بااین‌حال شرایط در تمرینات تویی سخت‌تر است، اما با مربیان استانی که بازیکنان زیر نظر آن‌ها هم کار می‌کنند، در ارتباط هستیم.

قردانی رئیس فدراسیون از بانوان سنگ‌نورد

در حالی که دختر ملی‌پوش ایرانی شانس کسب سهمیه المپیک را دارد، رئیس فدراسیون کوه‌نوردی عملکرد بانوان را با وجود محدودیت‌ها مورد تمجید قرار داد. رضا زارعی می‌گوید ما همیشه نگاه مساوی به بانوان و آقایان داشتیم اما محدودیت‌های مختلفی برای بانوان داریم. همچنین به خاطر نبود سالن اختصاصی برای بانوان، آن‌ها سهم کمتری در سالن‌ها نسبت به آقایان دارند. باوجوداین، بانوان ما وضعیت بسیار ایده‌آلی دارند و توانایی خوبی در این زمینه وجود دارد. در سنگ‌نوردی، الناز رکابی سال گذشته، سهمیه ورودی مسابقات جهانی را گرفت و هم در بازی‌های جهانی ساحلی جزو ۲۰ نفر برتر بود. او همچنین تهاورزشکار ماست که شانس حضور در بازی‌های توکیو را دارد.



عکس پرسپولیس در جام افتاد

۰۸

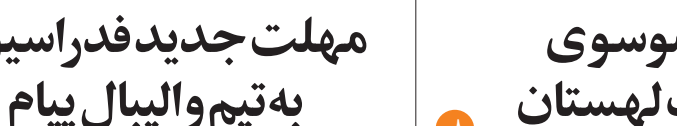
بازگشت دوباره طاووس‌ها

بیلسای آرژانتینی، لیدز یونایتد را بعد از ۱۶ سال به لیگ برتر برگرداند

۰۸

محمد موسوی در راه لیگ لهستان

۰۸



اشتباهات سریالی آبی‌ها در پرونده «بویان»

بررسی نقش بویان در محروم شدن استقلال از ۳ پنجره نقل و انتقالاتی

۰۹

مهلت جدید فدراسیون به تیم والیبال پیام

۰۶



جایزه بزرگ برای دختران والیبالیست

توسط اداره تربیت بدنی همگانی شهرداری مشهد، برای بانوان ورزشکار خواهد گرفت

این رقابت‌ها برگزار کردند که براساس آن زمان ثبت‌نام تیم‌ها و مباحث فنی رقابت‌ها مصوب شد.

جوانبخت، دبیر هیئت والیبال استان، درباره مسابقات والیبال بانوان جایزه بزرگ شهرداری مشهد اظهار کرد: این رقابت‌ها قرار است از سوی اداره تربیت‌بدنی همگانی شهرداری برگزار شود که در این میان از هیئت استان و مشهد در بحث سرپرستی فنی رقابت‌ها و کمیته داوران دعوت به همکاری شده است.

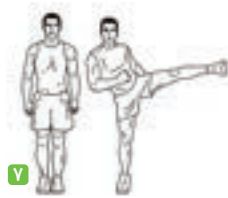
واگذاری مباحث فنی به هیئت استان او ادامه داد: تمامی کارهای قضاوت و داوری مسابقات به والیبال مشهد سپرده شد که در این زمینه هاله جعفری، از داوران برجسته استان، به‌عنوان رئیس کمیته داوران و نیز



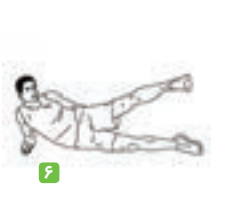
قرار است برنامه‌ای سی‌روزه بدون تجهیزات و با چربی‌سوزی بالا را در یک ماه دنبال کنیم. تمرینات به‌نوعی طراحی شده است که تمامی عضلات بدن در طول برنامه درگیر باشد. هر روز یک برنامه جدید ارائه می‌شود و ۲ روز تکراری نخواهید داشت. در هر سطح آمادگی بدنی که باشید، می‌توانید آن را انجام دهید؛ ولی باید تمام ۷ حرکت در زنجیره را پشت‌سرهم بدون استراحت انجام دهید. در هر جلسه تمرینی ۷ مرتبه این زنجیره را تکرار کنید. همه‌چیز 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. ۱۲۰ روز متوالی ۲۱ دقیقه زمان دارید تا حرکات را انجام دهید، اما برای ۲۰ روز بعد فقط ۹ دقیقه زمان دارید تا تمرینات را انجام دهید. در روز هشتم تنها یک ست را در ۹ دقیقه انجام دهید. از تایمر تلفن همراه خود می‌توانید برای انجام تمرینات استفاده کنید.



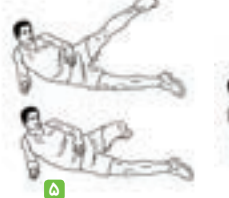
تمرینات سی‌روزه - روز هشتم



side leg raises
زمان انجام: ۹۰ ثانیه
هر ۱۰



side leg raises
زمان انجام: ۹۰ ثانیه
هر ۱۰



side leg raises
زمان انجام: ۹۰ ثانیه
هر ۱۰



side leg raises
زمان انجام: ۹۰ ثانیه
هر ۱۰



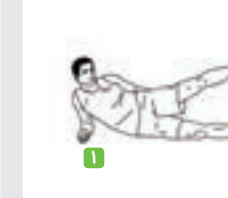
side leg raises
زمان انجام: ۹۰ ثانیه
هر ۱۰



side leg raises
زمان انجام: ۹۰ ثانیه
هر ۱۰



side leg raises
زمان انجام: ۹۰ ثانیه
هر ۱۰



side leg raises
زمان انجام: ۹۰ ثانیه
هر ۱۰

۱ مرتبه تکرار زنجیره روز هشتم

با اعلام خاتمه لیگ برتر فوتبال زنان هفتمین طلای چهکندی با شهرداری بم

بانوی فوتبالیست مشهدی، هفتمین قهرمانی خود با تیم شهرداری بم را جشن گرفت. پس از ماه‌ها با لکتیلفی لیگ برتر فوتبال بانوان، بالاخره مسئولان فدراسیون فوتبال در مورد سر نوشت مسابقات تصمیم قطعی گرفتند و پایان لیگ را اعلام کردند. به‌این ترتیب شهرداری بم کرمان با کسب ۵۴ امتیاز به‌عنوان تیم صدرنشین، قهرمانی را به دست آورد. تیم‌های وچان کردستان و شهداری سیرجان نیز به‌ترتیب با ۴۸ و ۴۲ امتیاز دوم و سوم شدند. فدراسیون فوتبال بالاخره با گذاشتن این خبر بر روی خروجی سایت خود، اعلام کرد: با توجه به درخواست باشگاه‌های حاضر در مسابقات لیگ برتر از سازمان لیگ مبنی بر اتمام مسابقات و همچنین تصویب هیئت‌رئیس سازمان لیگ جهت حفظ سلامت بازیکنان، مقرر گردید مسابقات لیگ برتر بانوان در فصل ۹۹-۹۸ خاتمه یابد و آخرین جدول امتیازات تا پایان هفته هجدهم به‌عنوان رده‌بندی نهایی تیم‌ها در این فصل منظور گردد.

با اعلام تیم قهرمان، شهرداری بم به‌همراه ملی‌پوش مشهدی خود برای هفتمین بار قهرمانی لیگ برتر را جشن گرفت و این درحالی بود که بمی‌ها با هدایت جعفری از ۱۸ بازی، تمام دیدارها را با پیروزی و امتیاز کامل پشت‌سر گذاشته بودند. سمانه چهکندی، ملی‌پوش مشهدی فوتبال، یکی از بازیکنان قدیمی تیم شهرداری بم است که تا به‌حال ۶ قهرمانی را با پیراهن تیم بم تجربه کرده است؛ البته یک نایب‌قهرمانی و یک سومی نیز با همین تیم در لیگ برتر کسب کرده است که در این سال‌ها او را به بازیکنان بسیار خوبی دارند. در صورت مجوز اداره کل، این تیم نیز می‌تواند در رقابت‌های جایزه بزرگ مشهد حضور پیدا کند. هنوز فراخوان ثبت نام برای تیم‌های علاقه مند منتشر نشده و مربیان و بازیکنانی که تمایل به حضور در این مسابقات دارند باید منتظر اطلاعیه‌های تربیت بدنی شهرداری مشهد باشند تا در روزهای آینده خود را آماده این رقابت جذاب کنند.