

بازگشت استراماچونی به استقلال؛ این بحثی بود که بعد از تساوی استقلال در برابر نساجی مطرح شد و این شایعه تا جایی قوت یافت که باشگاه استقلال مجبور به واکنش شد. احمد سعادت‌نمد، مدیرعامل این باشگاه، با رد این شایعات گفت: باشگاه برنامه‌ای برای به خدمت‌گیری دوباره استراماچونی ندارد. او همچنین به این نکته اشاره کرد که سرمربی تیم فرهاد مجیدی است و باشگاه همچنان از او حمایت می‌کند و به دنبال نایب‌قهرمانی در لیگ برتر و قهرمانی در جام حذفی و در نهایت کسب سهمیه حضور در لیگ قهرمانان آسیاست. حالا اما با اظهار نظر دیروز معاون وزیر ورزش و جوانان مشخص شد باشگاه استقلال اگر تصمیم به برکناری فرهاد مجیدی بگیرد، نمی‌تواند با استراماچونی قرارداد امضا کند و حتما باید گزینه‌اش داخلی باشد. علی‌نژاد با اشاره...

## باشگاه‌داری در وضعیت قرمز

با دستورالعمل جدید ستاد مقابله با کرونا

ده‌ها فعال بخش خصوصی در آستانه ورشکستگی کامل قرار گرفته‌اند



سر مربی تیم بلا تکلیف والیبال پیام: امیدواری به بهبود وضعیت پیام ندارم



حمید بی‌غم: هنوز تحت فشار روحی بازی فینال هستیم



حسین لعل: یک جواهر بود به بهانه اولین سالگرد درگذشت پیش‌کسوت ابومسلم



قلعه‌نویی غایب بزرگ سپاهان برابر استقلال



ادامه حکمرانی گورخرها در ایتالیا

برنامه هفته‌های پایانی لیگ برتر فوتبال اعلام شد

نتیجه تست دوم شاگردان شریف رضایت بخش بود

## تست کروناي دختران فوتسالیست منفی شد

نتیجه تست دوم شاگردان شریف رضایت بخش بود



لحظه لغو شد و تاکنون به درازا کشیده شده است. سایپا و ملی حفاری اهواز بر گزار کنندگان بازی دیگری این مرحله هستند که البته آن‌ها هم وضعیت مشخصی ندارند. سایپا و ملی حفاری اهواز هنوز تمریناتشان را آغاز نکرده‌اند و در انتظار دریافت مجوز از سوی باشگاه خود هستند. البته سایپا تست اولیه را از بازیکنان و کادر خود

بنا بر تصمیم فدراسیون فوتبال، دیدارهای برگشت مرحله نیمه‌نهایی فوتسال بانوان ۱۰ مردادماه برگزار می‌شود و ۴ تیم مس رفسنجان، هیئت فوتبال خراسان رضوی، ملی حفاری اهواز و سایپا تهران باید مقابل هم قرار بگیرند. تیم‌های مس رفسنجان و هیئت فوتبال خراسان که قبل از آغاز تمرینات از بازیکنان و کادر خود تست گرفته بودند، بار دیگر و قبل از شروع مسابقات برگشت نیمه‌نهایی تست کرونا دادند تا در صورت سلامتی اعضا، روز جمعه، ۱۰ مرداد مقابل هم قرار بگیرند. دیدار رفت این ۲ تیم با تساوی ۲-۲ به پایان رسید. نماینده خراسان رضوی پیش‌ازین و در تست اولیه قبل از شروع تمرینات، اعلام کرد ۲۵ درصد از بازیکنان و کادر (۳ نفر کادر و ۴ نفر بازیکن) این تیم به کرونا مبتلا شده‌اند و باید دید که وضعیت این تیم در تست دوم قبل از مسابقه چگونه است. همه این‌ها در حالی است که نماینده خراسان رضوی پیش از برانی شدن بیماری کرونا به رفسنجان رفته و آماده مسابقه برگشت با این تیم بود که مسابقه در آخرین

## دارنده مدال برنز وزنه‌برداری زنان جهان، مسلمان شد

دارنده مدال برنز قهرمانی وزنه‌برداری زنان جهان با تغییر دین خود مسلمان شد. ریکا کوها، وزنه‌بردار دسته ۵۹ کیلوگرم اهل کشور لیبی، در صفحه شخصی خود اعلام کرد که دین خود را تغییر داده و مسلمان شده است. این وزنه‌بردار که ۲۰۱۷ و ۲۰۱۸ در کارنامه دارد، اعلام کرد: این بزرگ‌ترین تصمیم در زندگی من است و از همه می‌خواهم که به تصمیمم احترام بگذارند. او همچنین درخواست کرد که عکس‌های قدیمی‌اش دیگر منتشر نشود.

## احداث سایت اختصاصی والیبال ساحلی بانوان

برای اولین بار یک سایت اختصاصی والیبال ساحلی برای بانوان در تهران ایجاد می‌شود. هیئت والیبال استان تهران برای نخستین بار در تاریخ با همکاری فدراسیون و سازمان ورزش شهرداری پایتخت برای توسعه والیبال شهروندی و استفاده بهینه از ظرفیت‌های موجود در استان تقاضای نام‌همکاری با مسئولان ارشد این سازمان امضا کرد. تخصیص سایت اختصاصی بانوان برای نخستین بار طبق این تفاهم‌نامه محقق شد تا بانوان ساحلی‌باز پایتخت از این پس با خیالی آسوده و بدون دغدغه مسابقات خود را با نظارت هیئت استان برگزار کنند.

## «معینی» مدیر فنی بانوان هم شد!

تصمیمات عجیب کمیته فنی فدراسیون فوتبال این روزها یکی یکی نمایان می‌شود که هر کدام نیاز به بررسی همه‌جانبه از سوی مسئولان ارشد فدراسیون دارد. به گزارش فارس در راستای بازگشت سؤال برانگیز فریدون معینی به عنوان مدیر فنی تیم نوجوانان، کمیته فنی تصمیم گرفته است که رئیس اسبق کمیته جوانان، مدیر فنی تیم‌های بانوان نیز باشد! هر چند فریدون معینی در کارنامه‌اش سابقه حضور در کادر فنی تیم‌های بانوان را دارد، اما این انتخاب در حالی صورت گرفته است که اکنون تیم‌های فوتبال و فوتسال بانوان ایران اردویی ندارند و دلیل گرفتن چنین تصمیمی در نوع خودش جالب و تأمل برانگیز است!

## 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 حرکات زنجیره را پشت سرهم بدون استراحت انجام دهید. همه چیز به زمان بستگی دارد و شما با افزایش یا کاهش سرعت خود می‌توانید سختی دردتا حرکات را انجام دهید، اما برای ۲ روز بعد فقط ۹ دقیقه زمان دارید. از تایمر تلفن همراه خود می‌توانید برای انجام تمرینات استفاده کنید. حکایت روز شانزدهم تمرینات خانگی می‌تواند برای شما مهیج و داغ باشد. کافی است به دستورالعمل تصویری زیر توجه کنید تا یک تمرین خوب و کارآمد داشته باشید.

تمرینات سر مربی تیم بلا تکلیف والیبال

مشهد عصر دیروز در خصوص آخرین شرایط این تیم و تست دوباره بازیکنان و کادرفنی ظهر امروز (دیروز) جواب تست همه اعضا و کادر فنی باشگاه اعلام شد که خدا را شکر هیچ مورد مثبت و حتی مشکوکی هم نداشتیم. البته باید اعلام کنم بازیکنانی که تست قبلی شان مثبت اعلام شده بود، به نوع خفیف این ویروس مبتلا شده بودند که با ۷ تا ۱۰ روز استراحت در مان می‌شدند ولی ما ۱۵ روز قرنطینه را برایشان در نظر گرفتیم که نتیجه آن را هم شکر خدا دیدیم. شریف در ادامه به آمادگی تیمش برای بازی برگشت پلی‌آف اشاره کرد و گفت: شرایط خیلی خوب است و بچه‌ها مصمم هستند تا مزد تلاش یک‌ساله و یک‌ماهه‌شان را بگیرند. الان دوباره فرصت دست داده تا به جایگاهی که شایستگی‌اش را داریم برسیم. البته به خاطر تعطیلی و وقفه‌ای که در مسابقات به وجود آمده به نظرم هم تیم ما و هم بقیه تیم‌ها افت کرده باشند اما با همه این اوصاف ما محکوم به برد هستیم چون در بازی رفت با وجود شایستگی‌هایی که داشتیم بازی با نتیجه مساوی به پایان رسید.

۱. raised leg swings (زمان انجام: ۳۰ ثانیه)

۲. hold (زمان انجام: ۳۰ ثانیه)

۳. raised leg swings (زمان انجام: ۳۰ ثانیه)

۴. side leg extensions (زمان انجام: ۳۰ ثانیه)

۵. side leg extensions (زمان انجام: ۳۰ ثانیه)

۶. hold (زمان انجام: ۳۰ ثانیه)

۷. side leg raises (زمان انجام: ۹۰ ثانیه)

بدون تکرار زنجیره روز شانزدهم

## سر مربی تیم ملی تنیس روی میز: نیاز به اردو، تمرین و مسابقه داریم

سر مربی تیم ملی تنیس روی میز بانوان گفت: رقابت برون‌مرزی بسیار مهم، المپیک توکیو و مسابقات جهانی بوسان کره جنوبی را در پیش داریم و با وجود تعطیلی شش‌ماهه تمامی مسابقات اردوها به‌علت کرونا، نیاز به اردوهای تدارکاتی، تمرینات و برگزاری مسابقات برای آماده‌سازی بازیکنان تیم ملی ضروری است. حمیده ایرامنش با بیان اینکه اردوهای داخلی برای آماده‌سازی تیم ملی تنیس روی میز بزرگسالیان در نظر گرفتیم، افزود: در صورتی که شرایط بیماری کرونا مساعد شود، یکسری پروتکل‌های بهداشتی را مدنظر قرار دادیم و در صورت امکان با برگزاری یک اردوی برون‌مرزی، تیم ملی را برای مسابقات جهانی بوسان کره در اسفندماه امسال آماده می‌کنیم. وی افزود: با تمامی بازیکنان تیم ملی از اسفندماه به‌صورت آنلاین در ارتباط بودیم و برنامه‌های آنان را کنترل می‌کنیم؛ اما به‌عنوان سرمربی تیم ملی بدون اردوها و مسابقات نمی‌توانیم ارزیابی دقیقی از آمادگی بازیکنان داشته باشیم. وی گفت: با فدراسیون مکاتبه کردیم در صورتی که وزارت بهداشت مجوز دهد، مسابقه‌ای با رعایت پروتکل‌های بهداشتی برای برترین‌های کشور راه‌اندازی کنیم.

## سر مربی تیم ملی تنگ ایران: باید به فکر مسابقه باشیم

سر مربی تیم ملی تنگ گفت: تیراندازان خیلی از جو مسابقه و رقابت جدی فاصله گرفته‌اند، باید به فکر مسابقه باشیم. الهام هاشمی اظهار کرد: ۳ هفته تمرینی که پشت‌سر گذاشتیم، خیلی خوب بود. هم از نظر روحی و هم تکنیکی، تیراندازان به آن نیاز داشتند. امیدوارم با ادامه تمرینات بعد از یک هفته استراحت بتوانیم به سطح آمادگی قبلی نزدیک شویم. وی ادامه داد: بعد از ادامه تمرینات باید به فکر مسابقه باشیم. هر چند در طول تمرینات به‌طور مرتب تمرین‌های رقابتی هم تدارک دیده بودیم، اما متأسفانه تیراندازان خیلی از جو مسابقات و رقابت جدی فاصله گرفته‌اند. هر چند با توجه به وضع موجود، فعلاً امکان حضور در مسابقات برون‌مرزی را نداریم؛ اما امیدوارم هر چه زودتر وضعیت بهتر شود. هاشمی افزود: البته قبل از مسابقه برون‌مرزی باید مسابقات داخلی را شروع کنیم. هر چند امکان برگزاری مسابقات کشوری به‌دلیل نیاز خیلی از تیراندازان به خوابگاه، در حال حاضر وجود ندارد؛ اما به اعتقاد من با توجه به بزرگی سالن می‌توانیم یکسری مسابقات در تهران و به‌طور هم‌زمان در شهرستان‌ها داشته باشیم.

روى خط ورزش بانوان