

گزارش روز مسیر سنگلاخی پیش پای فوتبال ایران

کنفدراسیون فوتبال آسیا برنامه ادامه مسابقات مرحله گروهی لیگ قهرمانان آسیا را که از تاریخ ۲۴ شهریورماه به صورت متمرکز در کشور قطر آغاز می شود و تا مرحله نیمه نهایی و معرفی فینالیست رقابت ها در مورخه ۱۳ مهر ادامه خواهد یافت، اعلام کرده است و نمایندگان ایران باید اولین دیدار خود را در تاریخ ۲۴ شهریور برگزار کنند و ۳ دیدار دیگر خود را با فاصله زمانی کوتاه تا سوم مهرماه به پایان برسانند. برگزاری ۴ دیدار سنگین در گرمای کشور قطر در مدت ۱۰ روز برای نمایندگان تمامی کشورهای منطقه غرب آسیا مستحکم و طاقت فرسا خواهد بود و تیم هایی در این مرحله موفق خواهند بود که قوای جسمانی خود را در طول تورنمنت تقسیم کنند و با آمادگی مطلوب وارد...

۰۸



لیگ شهری پانگرفت!

لیگ دسته اول فوتبال بزرگسالان باشگاه های مشهد
به دلیل شیوع کرونا، شروع نشده تعطیل شد

۰۵

عکس: محسن بخشبند/تهران



تلاش سر مربی
سابق قشقایی
برای بازگشت
فردوسی پور
به تلویزیون!

۰۹

حقیقی گفت خسته نباشید گفتم برو بچه جون!

هاشمی نسب: آقای فکری!
من دوست خوبی برای شما نیستم

۰۸

لیگ برتر کشتی در انتظار مجوز ستاد کرونا

۰۸

ورزشگاه های انگلیس حالا حالاها بسته می ماند!

۰۸

تعطیلی اماکن ورزشی شهرداری مشهد

۰۵



موانع سخت در مسیر سبز!

۰۵

تیم ملی فوتسال زنان، همچنان بلا تکلیف

هنوز زمان اردوهای تیم ملی فوتسال ایران مشخص نیست

در حالی که پیش از این اعلام شده بود اردوهای تیم ملی فوتسال زنان از سوم مردادماه آغاز می شود، اما خبری از شروع اردوها نیست. به گزارش ایسنا، اردوهای تیم ملی فوتسال مردان با رعایت پروتکل های بهداشتی تست تمرینات تیم ملی مردان از بازیکنان دعوتی تست کرونا گرفت. در بخش بانوان نیز می توان این کار را انجام داد. ضمن اینکه با ضد عفونی کردن سالن تمرین و محل اسکان بازیکنان و محدودتر کردن رفت و آمد آن ها به فضای خارج از اردو، می توان شرایط لازم را برای سلامتی و امنیت روانی آن ها به وجود آورد. از طرفی یاری پیش از این در مصاحبه های خود اعلام کرده بود که اردوی اول تیم ملی بدون حضور بازیکنان اصلی است، بنابراین نمی توان این بهانه را هم پیش کشید که بازیکنان درگیر مسابقات نیمه نهایی لیگ هستند.



تیم ملی آذر ۹۹ جام جهانی کوچک، اردیبهشت ۱۴۰۰ بازی های داخل سالن آسیا و شهریور ۱۴۰۰ هم جام ملت های آسیا را پیش رو دارد؛ ۳ رویداد مهم که ملی پوشان باید خود را برای حضور در آن ها آماده کنند، اما خبری از اردوها نیست. تیم ایران که در ۲ دوره پیاپی قهرمان جام ملت های آسیا شده است، یک سال دیگر باید دوباره در این رویداد به رقابت با حرفه های خود بپردازد و هرگونه تعلل در این زمینه می تواند قهرمانی را از ایران دور کند، بنابراین باید با یک برنامه ریزی حساب شده شرایط را برای آماده سازی ملی پوشان فراهم کرد، چرا که به

کلاس ناظمی: لیگ برتر فوتبال زنان نیمه دوم مهر آغاز می شود

مسئول برگزاری مسابقات فوتبال زنان گفت: اوسط شهریورماه مراسم قرعه کشی لیگ فوتبال زنان را انجام می دهیم و در صورت مساعد بودن شرایط، نیمه دوم مهر مسابقات لیگ برتر آغاز خواهد شد. گلاره ناظمی در گفت و گو با ایرنا اظهار کرد: دوازدهمین دوره مسابقات لیگ برتر، مقداری درگیر بیماری کرونا و شرایط متفاوت شد؛ اتفاقی که کل فوتبال ایران را فرا گرفت. فوتبال زنان هم از این موضوع مستثنا نبود. وی افزود: تا هفته هجدهم لیگ برتر ۲۱ بازی انجام شد و ۴۴ گل به ثمر رسید. رکورد جالبی داشتیم از کلین شیت زهرا خواجوی، دروازه بان و چان کر دستان، که با ۹۵ دقیقه دروازه خود را بسته نگه داشت. همچنین شهرداری بم هفتمین قهرمانی را سپری کرد که این موضوع رکوردی بود که در باشگاه های ایران نداشتیم. این تیم ۲۷ بازی بدون شکست داشت که در ایران این مورد هم بی سابقه بوده که تیمی از این تعداد بازی، شکست نداشته باشد. مسئول برگزاری مسابقات فوتبال زنان یادآور شد: همواره مسابقات لیگ برتر فوتبال زنان در این چند سال با نظم خاصی برگزار می شد. شرایط را به سستی می بریم تا هر سال از سال پیش بهتر شود؛ اما بیماری کرونا خارج از اختیار بود و شرایط را به ما تحمیل کرد. امیدواریم سال آینده این مشکل را نداشته باشیم. با یکسری پروتکل های بهداشتی که باید توسط باشگاه ها رعایت شود فصل سیزدهم لیگ را برگزار کنیم.

ملی پوش تیم اشداساز ه مشهد: پخش تلویزیونی به رشد هندبال زنان کمک می کند

عضو تیم ملی هندبال زنان گفت: یکی از مشکلات مهم لیگ برتر، نبود پخش تلویزیونی است. این موضوع تأثیر زیادی در کاهش حامیان مالی و توسعه نیافتن این رشته دارد. مژگان قهرمانی در گفت و گو با ایرنا اظهار کرد: در این فصل برای تیم اشداساز مشهد بازی می کردم. سطح بازی ها به خاطر پخش شدن ملی پوشان در تیم های مختلف خیلی بالاتر از فصل های قبل بود. این موضوع کیفیت لیگ را دوچندان کرده؛ زیرا رقابت میان تیم ها خیلی نزدیک شد. وی افزود: یکی از ضعف های لیگ برتر، نبود پخش رسانه ای و تلویزیونی در هندبال زنان است. این موضوع تأثیر زیادی در کاهش حامیان مالی دارد؛ چرا که هندبال یکی از رشته های پربینان تیمی است که با دیده شدن باعث ترغیب حامیان مالی به این رشته می شود. ملی پوش هندبال زنان گفت: رابطه مستقیمی میان بالابودن کیفیت لیگ و بالابودن کیفیت تیم ملی وجود دارد؛ چرا که تیم ملی متشکل از بهترین بازیکنان حاضر در لیگ برتر است. ما هر چه لیگی پویا و قوی داشته باشیم، باعث بالارفتن کیفیت تیم ملی می شود.

مکان در فضای مجازی دنبال کنید



high knees
زمان انجام: ۳۰ ثانیه



plank hold
زمان انجام: ۱۰ ثانیه



high knees
زمان انجام: ۳۰ ثانیه



one-arm plank hold
زمان انجام: ۱۰ ثانیه



high knees
زمان انجام: ۳۰ ثانیه



one-arm plank hold
زمان انجام: ۱۰ ثانیه



march steps
زمان انجام: ۶۰ ثانیه

۷ مرتبه تکرار زنجیره روز هفدهم



تمرینات سه روز هفتدهم

قرار است برنامه های سه روزه بدون تجهیزات و با چربی سوزی بالا را در یک ماه دنبال کنیم. تمرینات نوعی طراحی شده است که تمامی عضلات بدن در طول برنامه درگیر باشد. هر روز یک برنامه جدید ارائه می شود و ۲ روز تکراری نخواهد داشت. در هر سطح آمادگی بدنی که باشد، می توانید آن را انجام دهید؛ ولی باید تمام حرکات در زنجیره را پشت سرهم 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 می توانید 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. با این برنامه می توانید سبک تر شوید و قوی تر شوید. آمادگی جسمانی خود را نیز بالا ببرید. از تایمر تلفن همراه خود می توانید برای انجام تمرینات استفاده کنید.