

بعد از شهر آورد ۹۳ خیلی زود کام آبی ها تلخ شد؛ به این دلیل که فرهاد مجیدی در صفحه شخصی اش استعفا کرد. دلیل استعفا هم مذاکره احمد سعادتمند با استراماچونی برای بازگشت به اردوی آبی ها بود. مذاکره مدیرعامل باشگاه استقلال با استراماچونی پشت درهای بسته انجام شد و حتی معصومی، خبرنگار معروف ایران در ایتالیا، نیز نتوانست به این نشست راه پیدا کند به طور حتم کسی که به فرهاد مجیدی خبر مذاکره احمد سعادتمند با استراماچونی را داده بود، یکی از افراد حاضر در این نشست بود یا یک منبع نزدیک به مدیرعامل. این در باشگاه استقلال عجیب نیست. در گذشته شاهد بودیم درخواست احمد سعادتمند از اعضای هیئت مدیره باشگاه برای اینکه به او دستمزد ماهانه (۱۵ میلیون تومان) بدهند، رسانه ای شد و این درخواست آن قدر برای برخی...

غیبت مسی در شروع تمرینات بارسا!

ستاره آژانتینی یک گام دیگر به جدایی از آبی و آقاری ها نزدیک شد

خرین بارقه های امید هواداران بارسا برای حضور فوق ستاره آرژانتینی در ترکیب فصل آینده تیمشان نیز خاموش شد. در حالی که بازیکنان بارسلونا...



ادامه یکه تازی همیلتون در فرمول یک

لویس همیلتون، راننده تیم مرسدس، فاتح هفتمین مرحله این رقابت ها در بلژیک شد. پس از همیلتون، والتری بوتاس، دیگر راننده تیم مرسدس، دوم شد و مکس فرستاپن از تیم ردبول روی سکوی سوم ایستاد. گرند پری بلژیک با یک دقیقه سکوت برای گرامیداشت یاد «آنتونی هوبرت» راننده پیشین مسابقات فرمول ۲ که در سال ۲۰۱۹ در یک سانحه رانندگی در همین پیست «اسپا» کشته شده بود، آغاز شد. نیکولاس لطیفی...

جمع استقلالی ها در مشهد کامل شد

با معرفی دستیاران مهدی رحمتی در تیم شهر خودرو



درخشان در جام آنلاین

درباره تیم شطرنج خراسان رضوی که بعد از ۱۵ سال بدون شکست قهرمان کشور شد

تصمیم پرریسک نعمتی برای سفر به ترکیه

زهر نعمتی، ملی پوش تیرو کمان، تصمیم دارد یک ماه دیگر در رقابت های بین المللی این رشته شرکت کند. با وجود ادامه بحران کرونا و محدودیت هایی که کماکان برای فعالیت و اجرای برنامه در برخی رشته های ورزشی وجود دارد، مسئولان تیرو کمان ترکیه قصد دارند بر گزار کننده تورنمنت بین المللی باشند و موافقت فدراسیون جهانی را هم در این زمینه گرفته اند. قرار است این تورنمنت بین المللی همراه بر گزار شود. این نخستین رویداد تیرو کمان است که بعد از شیوع و گسترش کرونا در سطح جهانی بر گزار می شود و با استقبال کمان داران خیلی از کشورها و از جمله ایران همراه بوده، به طوری که قرار است یک تیم باشگاهی از کشور در این رویداد شرکت داشته باشد، اما از بین بانوان کمان دار ایرانی زهر نعمتی حضور در مسابقات ترکیه را در برنامه خود قرار داده است. این در حالی است که دبیر فدراسیون تیرو کمان تأکید کرده با توجه به ادامه بحران کرونا، مسئولیت صفر تا صد این اعزام با خود کمان داران است و فدراسیون مسئولیتی بر عهده نمی گیرد.

راه سخت دختران فوتبالیست برای لژیونر شدن

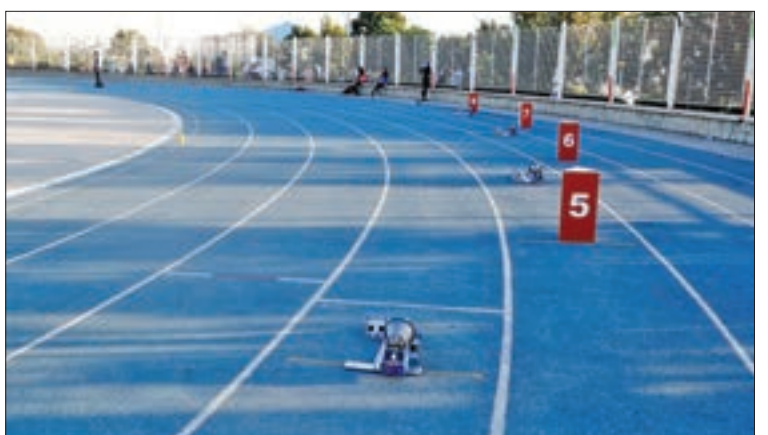
در حالی که تیم های سری آ ایتالیا برای جذب گلنوش خسروی اقدام کرده و یاسمن فرانی به تیم شسار لوی بلژیک پیوسته است، اما مربیان می گویند ظرفیت لژیونر شدن دختران فوتبالیست ایرانی بیش از این تعداد است. مریم حسن زاده، مربی تیم فوتبال دختران، معتقد است حضور زنان فوتبالیست در تیم های مطرح اروپایی و آسیایی نیازمند رایزنی فدراسیون است، زیرا تیم های مطرح اروپایی بازی های زنان ایرانی را نمی بینند. او گفته است: اگر بازیکنان ما بخواهند در تیم های اروپایی یا آسیایی حضور یابند، باید سطح تیم ملی بالا برود. آنان سطح خود را در بازی های لیگ نشان می دهند. وقتی بازی های دوستانه با تیم های اروپایی بر گزار نکنیم، دیده نمی شویم؛ اما بازیکنان خوبی داریم که می توانند در کشور های اروپایی بازی کنند. مشکل این است که بودجه کمی برای بازی های دوستانه تیم ملی زنان در نظر می گیرند و کشورهای اروپایی هم با تیم هایی بازی می کنند که هم سطح آنان باشند.

غیبت بزرگ نماینده مشهد در لیگ باشگاه های دوومیدانی بانوان

ورزشکاران استان پیراهن شهر های دیگر را به تن می کنند

ندارد. این مربی دوومیدانی خاطر نشان کرد: امسال تیم آسان پرداخت نیز حضور ندارد و ورزشکاران در چند تیم دیگر پراکنده شده اند. هادی تیم پلیمر خلیج فارس، نماینده خرم آباد در لیگ، را بر عهده گرفتن و توانستم ظرفیتی برای حضور ملی پوشان و ورزشکاران مشهدی در این تیم بگیرم؛ زیرا تیم اکثرا بومی بسته شده است و توانست ۵ ورزشکار مشهدی را با خودم به این تیم ببرم. به جز این ورزشکاران فکر می کنم تنها سه چهار دوومیدانی کار خراسانی توانستند تیم داشته باشند و ما یکی آن ها بدون تیم مانده اند و قید حضور در رقابت ها را زده اند. همه این ورزشکاران با سختی در ایام قرنطینه تمرینات خود را ادامه دادند تا در مسابقات شرکت کنند؛ اما شهرشان تیمی در لیگ

ندارد. این مربی دوومیدانی خاطر نشان کرد: امسال تیم آسان پرداخت نیز حضور ندارد و ورزشکاران در چند تیم دیگر پراکنده شده اند. هادی تیم پلیمر خلیج فارس، نماینده خرم آباد در لیگ، را بر عهده گرفتن و توانستم ظرفیتی برای حضور ملی پوشان و ورزشکاران مشهدی در این تیم بگیرم؛ زیرا تیم اکثرا بومی بسته شده است و توانست ۵ ورزشکار مشهدی را با خودم به این تیم ببرم. به جز این ورزشکاران فکر می کنم تنها سه چهار دوومیدانی کار خراسانی توانستند تیم داشته باشند و ما یکی آن ها بدون تیم مانده اند و قید حضور در رقابت ها را زده اند. همه این ورزشکاران با سختی در ایام قرنطینه تمرینات خود را ادامه دادند تا در مسابقات شرکت کنند؛ اما شهرشان تیمی در لیگ



فدراسیون دوومیدانی چند روز پیش توانست با گرفتن مجوز از ستاد مقابله با کرونا مسابقات امواگر در برگزاری مسابقات فدراسیون دوومیدانی چند روز پیش توانست با گرفتن مجوز از ستاد مقابله با کرونا مسابقات

کرده اند، به طوری که گلر مشهدی ها نیز می گوید از چند تیم پیشنهاد دریافت کرده است، اما خبری از مشهد شنیده نمی شود. لطف آبادی می گوید: در این مدت از باشگاه های دیگر پیشنهاد دریافت کرده ام، ولی تیم هیئت فوتبال خراسان هم معلوم نیست در فصل جدید در فوتسال زنان تیمی دارد؛ زیرا هنوز پیشنهادی به من نداده است. ملی پوش فوتسال بانوان ادامه می دهد؛ اکنون باید با کرونا زندگی کنیم و درآمد ما از بازی کردن است؛ اما اگر لیگ فصل آینده برگزار نشود، به فوتسال زنان آسیب می رسد و از شرایط فنی خود دور می شویم. همچنین انتظاری که در لیگ از ما وجود دارد، سرمربی تیم ملی نمی تواند از ما داشته باشد. باید با مدیریت و برنامه ریزی خوب، لیگ برتر را به طور متمرکز برگزار کرده و درباره افزایش حامیان مالی، شیوه جدیدی را انتخاب کنند.



دومین برنامه سی روزه ورزش در خانه بدون هیچ تجهیزاتی آغاز شد

دومین برنامه سی روزه ورزش در خانه بدون هیچ تجهیزاتی آغاز شد. هدف از این برنامه، انجام تمرینات تقویت عضلات پشت، کمر و شکم است که در کاهش گرفتگی های کمر در اثر ضعف عضلات و کمردرد تأثیر زیادی دارد. عضلات کمر و میان تنه به شما در نشستن، راه رفتن یا دویدن کمک می کنند و باعث می شوند این کارها را راحت تر و بدون درد انجام دهید. اگر شغل کم تحرکی دارید یا ساعات زیادی را پشت میز یا دستگاهی می گذرانید یا خانه دار هستید، انجام روزانه این برنامه ورزشی برای شما یک ضرورت محسوب می شود. تمرینات بسیار کوتاه هستند و کمتر از نیم ساعت از وقت شما را در روز خواهد گرفت. تمرینات امروز کششی هستند و هر حرکت را ۲۰ ثانیه انجام دهید و سپس پا یا دست خود را عوض کنید. این زنجیره را سه بار تکرار کنید و اگر انجام حرکات برای شما دشوار است آنها را فقط یک بار تکرار کنید.

1
plank hold
زمان انجام: ۲۰ ثانیه

2
side plank hold
زمان انجام: ۲۰ ثانیه هر سمت

3
raised arm plank hold
زمان انجام: ۲۰ ثانیه هر سمت

4
alt arm leg raised arm plank hold
زمان انجام: ۲۰ ثانیه هر سمت

۳ مرتبه تکرار زنجیره روز هفتم