

تهدید دوباره فیفا به تعلیق فدراسیون فوتبال ایران

فدراسیون جهانی فوتبال با ارسال یک نامه رسمی به فدراسیون فوتبال ایران، خواهان شفاف سازی درباره فراخواندن اعضای فدراسیون از سوی دولت و مقام های قضایی در پرونده شکایت مازک و یلموتس شده است. پس از آنکه فیفا فدراسیون فوتبال ایران را به پرداخت ۶ میلیون یورو به مازک و یلموتس، سرمربی سابق تیم ملی، محکوم کرد، حالا دولت ایران اعضای کمیته اجرایی فدراسیون فوتبال ایران را برای بررسی این موضوع فراخوانده است. طبق اساسنامه فیفا و ای اف سی، این کار نوعی دخالت مستقیم در امور کاری فدراسیون ها و مغایر معیار های فدراسیون جهانی فوتبال به حساب می آید. به همین دلیل فیفا طی نامه ای رسمی به فدراسیون فوتبال ایران از آنان خواسته است تا تاریخ ۲ سپتامبر...

۵۸



بازگشت فردوسی پور با برنامه «نودنو»

۵۹

هیچ رأیی در CAS به سود ما نبوده است!

میراسماعیلی: امیدواریم رأی دادگاه عادلانه باشد

عمر تعلیق جودوی ایران به نزدیک یک سال رسیده است و این رشته ورزشی همچنان نمی تواند در مسابقات بین المللی شرکت کند. ایران به رأی فدراسیون جهانی جودو مبنی بر صدور حکم تعلیق اعتراض کرده و حالا این پرونده در دادگاه بین المللی ورزش (CAS) باز است...

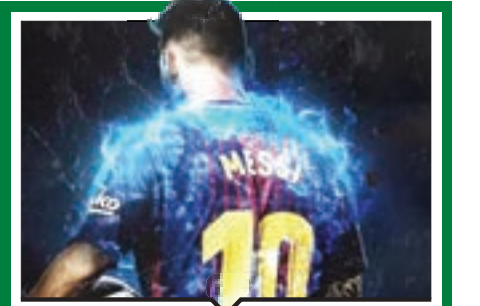
۵۸

پیشنهاد ۳۰ میلیارد تومانی

ترابی راهوایی کرد

بهترین بازیکن پرسپولیس بافسخ یک طرفه قراردادش در آستانه جدایی از این تیم قرار گرفت

۵۸



باج ۲۵۰ میلیون یورویی بارسا به مسی!

بارتومتو برای حفظ فوق ستاره آرژانتینی تیمش دست به جیب می شود

۵۸

اردوی شخصی تفتیان در پاریس

۵۰

گپ و گفتی با حمید ابراهیمی پیش کسوت فوتبال استان فوتبال مشهد مریض و روبه موت است

۵۸

سر مربی تیم ملی

فوتبال به مشهد

می آید

۵۹



رحمتی پشت رُل نشست!

متن و حاشیه اولین تمرین تیم فوتبال شهرخودرو با سرمربی جدیدش

۵۰

شرکت سرمربی مشهدی در وینار مدرسان AFC

شریف پیگیر مجوز جام باشگاه های آسیا در فوتسال بانوان هستیم

فاطمه شریف دربارہ این جلسه اظهار کرد: در این جلسه تارقلی زاده، رئیس دپارتمان فوتسال کنفدراسیون فوتبال آسیا و مدرسان بانو از کشورهای ژاپن، مالزی، چین تایپه، ویتنام، ازبکستان، لبنان، اردن، استرالیا و کویت حضور داشتند. او ادامه داد: در دوره های قبیل این کلاس ها به صورت حضوری و در مقر فدراسیون فوتبال آسیا در کشور مالزی برگزار می شد؛ ولی امسال به دلیل شیوع ویروس کرونا، امکان برگزاری کلاس به صورت حضوری میسر نشد.

فاطمه شریف، نایب رئیس بانوان هیئت فوتبال خراسان رضوی، که به عنوان مدرس بین المللی فعالیت می کند و سابقه تدریس چندین کلاس مربیگری فوتسال سطح یک ایران و سطح یک آسیا را در کارنامه دارد، در اولین وینار مدرسی بانوان کنفدراسیون فوتبال آسیا به عنوان بانوی مدرس ایرانی حاضر شد. او مدرک سطح ۱ مربیگری فوتسال آسیا را دارد و در سال های اخیر به عنوان مدرس رسمی کنفدراسیون فوتبال آسیا فعالیت می کند.

سوره روز

کار سخت تیم ها در فصل جدید لیگ هندبال

مسابقات لیگ برتر هندبال بانوان امسال قرار است به صورت متمرکز و در ۲ گروه برگزار شود. قرعه کشی این مسابقات انجام شده و لیگ هم در صورت اجازه ستاد ملی مبارزه با کرونا از ۴ مهر آغاز خواهد شد. مهسا معتمدی، سرمربی یکی از تیم های مدعی قهرمانی، درباره نحوه برگزاری لیگ می گوید: به خاطر پیچ ها ما این شرایط را قبول کردیم. از نظر ایمنی برگزاری لیگ به صورت متمرکز خوب است؛ اما بازی رفت و برگشت جذابیت بیشتری دارد. مسابقات در ادامه به صورت ضربدری برگزار می شود و رفت و برگشتی نیست؛ به همین دلیل با یک لحظه لغزش و اشتباه، ممکن است شما امتیاز را از دست بدهید و حذف شوید، در صورتی که اگر رفت و برگشتی باشد، می توان اشتباهات را جبران کرد.

درخواست برای کم شدن تیم های لیگ فوتسال

آرزو صدقیانی زاده، ملی پوش فوتسال، معتقد است برگزاری پلی آف با تعداد تیم های بالا، لیگ را طولانی و مصدومیت ها را زیاد می کند. او تصریح کرد: یکی از ایرادهای لیگ، حضور ۱۶ تیم در لیگ برتر است. سازمان لیگ در صورت برگزاری مرحله حذفی باید تعداد تیم ها را کم کند و به ۸ تیم برساند. وقتی تعداد تیم ها زیاد باشد، با پلی آف، لیگی طولانی خواهیم داشت و در پایان بازیکنان مصدوم می شوند. با وجود اینکه همواره چنین پیشنهادهای را به سازمان لیگ می دهیم، اما هرگز عمل نمی کند.

اتفاق ویژه در شی که لیون برای هفتمین بار قهرمان اروپا شد

ثبت اشک های دختر ایرانی در فینال لیگ قهرمانان زنان اروپا

در روزهایی که فوتبال و فوتسال بانوان ایران در تعطیلی به سر می برد، لیگ های قهرمانی زنان انگلیس و اروپا علاقه مندان را با خود همراه کردند و با برگزاری ۲ فینال جذاب، قهرمانان اروپا و انگلیس مشخص شدند. اما یکی از جذابیت های لیگ قهرمانان اروپا، حضور یک بازیکن ایرانی دور که در فینال بود. «سارا دورسون خواجه»، ملی پوش تیم آلمان، که پدرش ایرانی و مادرش ترکیه ای است، در ترکیب اصلی وولفسبورگ با پیراهن شماره ۲۳ حاضر بود؛ اما در دقیقه ۳۹ بازی به خاطر مصدومیت، میدان مسابقه را با ناراحتی و البته چشمانی اشکبار ترک کرد. سارا ۲۸ سال سن دارد و از سال ۲۰۱۸ در تیم وولفسبورگ بازی می کند و در این ۲ سال، بوندس لیگای زنان و نیز جام حذفی آلمان را برده است. این برای چهارمین بار بود که ۲ تیم لیون و وولفسبورگ در فینال با یکدیگر روبه رو شدند. در ۳ فینال گذشته ۲ بار لیونی ها به پیروزی رسیده بودند و یک بار تیم وولفسبورگ برنده میدان شده بود. وولفسبورگ پیش از این تیم بارسلونا را ۱-۰ شکست داده بود تا به فینال پرسد و لیون نیز با همین نتیجه پاری سن ژرمن را در نیمه نهایی شکست داده و راهی فینال شده بود. مسابقه در ورزشگاه آنتوانسن سیاستین اسپانیا و بدون حضور تماشاگر برگزار شد که در نهایت تیم المپیک لیون فرانسه در خاک اسپانیا موفق شد وولفسبورگ آلمان را شکست دهد و دوباره جام را از آن خود کند. سال گذشته فینال بین تیم های بارسلونا و لیون در ورزشگاه گروپاما آرنا در بوداپست برگزار شده بود که ۱۹۴۸۷ تماشاچی داشت. امسال دیدار فینال لیگ قهرمانان زنان اروپا با پیروزی ۳-۱ لیون تمام شد که این هفتمین قهرمانی لیون در لیگ قهرمانان اروپاست. ۵ قهرمانی شان را از سال ۲۰۱۶ تا ۲۰۲۰ و به صورت پیاپی به دست آورده اند.

همچنین در فینال لیگ فوتبال زنان انگلیس، چلسی و منچستر فینالیست بودند. سوپر لیگ زنان انگلیس پس از ۱۲ سال برگزار شد که چلسی موفق شد ۲-۰ منچستر سیتی را شکست دهد و قهرمان سوپر لیگ زنان انگلیس شود.

راه اندازی شود. مربی تیم ملی فوتسال بزرگسالان همچنین تأکید کرد: بدون شک برگزاری این مسابقات گام روبه جلویی برای توسعه فوتسال بانوان خواهد بود، چرا که کمک می کند همه کشورها بتوانند لیگ داخلی خودشان را برگزار کنند. این جلسات ادامه دار خواهد بود و در نشست های آینده محتوا و زمان برگزاری کلاس های سطح یک فوتسال آسیا و طراحی موضوعات تخصصی برای کلاس های مربیگری بانوان مورد بحث و تبادل نظر قرار خواهد گرفت.

رشته مهیج هاکی روی یخ زنان است تا آنان مسیر خود را تا رسیدن به موفقیت با قدرت طی کنند. رشته هایی چون اسکیت و هاکی از هیجان بسیار بالایی برخوردارند. برخی زنان مردان با توجه به علاقه و ویژگی های خود در این ورزش ها شرکت می کنند و ما هم از آن استقبال می کنیم. او افزود: ما از این دختران استقبال می کنیم که با پوشش اسلامی و تمام تلاش و با همه هیجانی که دارند، در رشته سنگین چو اسکیت و هاکی حضور می یابند. امیدوارم دختران با همه تلاشی که دارند و حمایتی که فدراسیون انجام می دهد، به افتخار و برسدن و ما نیز در وزارت ورزش سعی بر حمایت از آنان داریم. این دختران الگویی برای دیگران خواهند بود. هماهنگی تمرینات آنان کار سنگینی است و مسئولان در این بخش امکانات لازم را فراهم می کنند. باید از همکاری که این زمین را در اختیار زنان هاکی قرار دادند، تشکر کنم که کمک زیادی به رشد آنان خواهد کرد.

تیم ملی هاکی برای ۱۴۰۰ استارت زد

با حضور ۴۰ ورزشکار منتخب از سراسر کشور در تهران



فهادی زاد، معاون توسعه ورزش زنان وزارت ورزش و جوانان، نیز یکی از افراد حاضر در اردو بود که در حاشیه اظهار کرد: سعی ما حمایت از

یخی در مجموعه پدیده وجود دارد و این فرصت وجود دارد تا در صورت ارائه پیست به ورزشکاران، مشهدی ها نیز به این تیم ملی راه پیدا کنند. مهین



bottom to heels stretch

تعداد تکرار: ۴ مرتبه



opposite arm / leg raises

تعداد تکرار: ۱۶ مرتبه



back extensions

تعداد تکرار: ۶ مرتبه



knee rolls

تعداد تکرار: ۸ مرتبه

۴ مرتبه تکرار زنجیره روز هشتم

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 کمر درد 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 ساعت های 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 خواهند گرفت. تمرینات امروز کششی هستند و تعداد هر بار انجام هر حرکت زیر تصویر نوشته شده است. پس از یک دور انجام ۴ حرکت ذکر شده، ۴ مرتبه این زنجیره را تکرار کنید.



تمرین سی روزه تقویت عضلات کمر و شکم

ورزش در خانه