

گزارش روز

جرائم سنگین باشگاه‌های ایرانی توسط ای‌اف‌سی

کمیته انضباطی کنفدراسیون فوتبال آسیا با صدور آرای، باشگاه‌های استقلال، شهر خودرو و همچنین یحیی گل محمدی و علی علیپور را جریمه کرد. تیم فوتبال استقلال در بازی با الریان به دلیل تأخیر در زمین در بین دوتیمه، مبلغ ۱۵۰۰ دلار جریمه شده است. همچنین تیم فوتبال استقلال به دلیل رعایت نکردن بازی جوانمردانه در بازی با الاهلی عربستان و دست‌نزدان بازیکنان با تیم حریف در پایان این دیدار، مبلغ ۱۲۵۰ دلار جریمه شده است. باشگاه شهر خودرو نیز به دلیل تأخیر در حضور در زمین در دیدار با السیلیه، مبلغ ۱۰۰۰ دلار توسط کنفدراسیون فوتبال آسیا جریمه شده است. این باشگاه باید تنها ۲۵۰ دلار را نقدا پرداخت کند و ۷۵۰ دلار دیگر به حالت تعلیق درآمده است. باشگاه پرسپولیس نیز به دلیل رعایت نکردن...

۵۸ ←

جای رحمتی بودم
سر مربی شهر خودرو
نمی‌شدم

خلعتبری: مهدی تجربه‌ای در مربیگری ندارد، هر چند باهوش است

حضور مهدی رحمتی روی نیمکت مربیگری عنای پوشتان مشهدی خیلی‌ها را غافل گیر کرده که محمدرضا خلعتبری یکی از آن‌هاست. درحالی‌که خیلی‌ها...

۵۹

دوست ندارم درباره تمديد
قرارداد صحبت کنم

بشار رسن: باز گل به استقلال نتوانستم لذت ببرم

بشار رسن در پایان سومین فصل حضورش یکی از بازیکنانی است که یحیی گل محمدی و البته هواداران این تیم امیدوار به ادامه حضورش در پرسپولیس هستند؛ موضوعی که البته با واکنش او همراه نمی‌شود و مدعی است همه چیز روشن و شفاف است و باید از سوی باشگاه دنبال شود...

۵۸

جنگِ جام

آبی‌ها به دنبال هشتمین جام
در شهر امام هشتم

۵۸



ستاره جوان ذوب آهن
چهارمین خرید سرخ‌ها

احسان پهلوان با عقد قراردادی دوساله به پرسپولیس پیوست

۵۹

جدایی میلاد سرلک
از جمع مشهدی‌ها

۱۵

۳ نماینده از خراسان رضوی
در لیگ دسته یک بانوان

۵۷

خداداد عزیزی:
نمی‌دانم شایعه
مدیر فنی شدنم
در شهر خودرو
از کجا آمده!

۱۵

قواره مشهدی
پیراهن آبی

نگاهی به همه مشهدی‌های تاریخ باشگاه استقلال
به بهانه نزدیک شدن سعید واسعی به تیم آبی پوش پایتخت

۱۵ ←

۳ نماینده از خراسان رضوی در لیگ دسته یک بانوان

در پایان مهلت اعلام آمادگی باشگاه‌های والیبال بانوان مشخص شد

مژده رنگیان
m.rangian@shahraraneews.ir

گزارش روز

باشگاه‌ها تا روز چهارشنبه ۱۲ شهریور ماه برای حضور در لیگ دسته یک والیبال بانوان فرصت اعلام آمادگی داشتند و در پایان این زمان مشخص شد ۳ تیم از خراسان رضوی در این رقابت‌ها شرکت خواهد داشت. فصل گذشته در سال ۹۸ نیز ۳ نماینده مشهدی در لیگ دسته یک حضور داشتند که در پایان لیگ، مشکي پوشتان پنجم و سورن ششم شد و مدرن، دیگر نماینده مشهد، نیز در مرحله مقدماتی از صعود باز ماند. این تیم‌ها در سال ۹۶ هم در دسته یک به میدان رفته بودند.

● آمادگی دوباره ۳ تیم برای دسته یک

حالا جبار قوچان نژاد، رئیس هیئت والیبال خراسان رضوی، درباره تیم‌های مشهدی حاضر در فصل جدید این رقابت‌ها می‌گوید: ۲ تیم از مشهد و یک تیم از نیشابور در لیگ دسته یک بانوان اعلام‌آمدگی کرده‌اند. البته ۲ تیم مشهدی هنوز مشخص نکرده‌اند تحت چه عنوانی در نهایت شرکت خواهند کرد. او ادامه می‌دهد: نماینده نیشابور نیز به احتمال زیاد با حمایت فولاد نیشابور که

شهر نیز استفاده کنیم. بحث حمایت مالی باید در شورای عالی ورزش در شهرداری و با حضور مدیر کل استان مطرح شود تا تصمیم‌گیری نهایی انجام شود؛ ولی هنوز جلسه این شورا برگزار نشده است.

● قرعه‌کشی در مهرماه

قرار است ۱۲ مهرماه قرعه‌کشی لیگ دسته یک بانوان برگزار شود و در همان جلسه زمان شروع رقابت‌ها اعلام خواهد شد. کمیته برگزاری رویدادها و مسابقات اعلام کرده است پس از تأیید ستاد ملی مقابله با

داشتند تا روزی روی یخ بازی کنند. هرگز تصور نمی‌کردیم که این اتفاق بر ایمان بیفتد و رؤیایی دور از دسترس بود.

او ادامه می‌دهد: بازیکنانی که ساکن تهران هستند، در سه ماه گذشته و بعد از افتتاح پیست یخی‌ها، برای تمرین به اینجا آمده‌اند؛ اما یکسری در شهرستان بودند و برای آنان حضور در این پیست مقدور نبود. برای نخستین بار است که انتخابی تیم ملی را در این پیست داشتیم. شور و هیجان در بازیکنان زنده شده است. برای تست انتخابی نزدیک به ۱۰ نفر ثبت‌نام کرده‌اند. بیش از ۵۰ نفر در انتخابی شرکت کرده‌اند و خیلی امید داریم تا بتوانیم از این انتخابی، بازیکنان خوب را پیدا کنیم. یکی از اهداف اصلی ما این است تا از تیم نونهالان شروع کرده و رویشان سرمایه‌گذاری کنیم و آن‌ها را به پیشرفت برسانیم.

او خاطر نشان می‌کند: اولین تجربه تیم ملی هاکسی روی یخ در مسابقات کاپ آسیا در فیلیپین، در اردیبهشت‌ماه خواهد بود. امیدوارم

بعد از ۲۰ سال، اردوی تیم ملی هاکسی روی یخ بانوان در تهران برگزار شد که خبر خوشی برای دختران اسکیت‌باز و هاکسی‌باز بود تا بتوانند با حضور در تیم ملی در رقابت‌های بین‌المللی این رشته حاضر شوند. اعظم سنایی، کاپیتان تیم ملی اینلاین هاکسی بانوان، درباره این اتفاق می‌گوید: تمامی بازیکنان آرزو

کاپیتان تیم ملی اینلاین هاکسی درباره شروع تمرینات بعد از ۲۰ سال می‌گوید

چهار روز

هاکی روی یخ برای دختران یک رؤیا بود

دومین برنامه سی‌روزه ورزش در خانه بدون هیچ تجهیزاتی آغاز شد. هدف از این برنامه، انجام تمرینات تقویت عضلات پشت، کمر و شکم است که در کاهش گرفتگی‌های کمر در اثر ضعف عضلات و کمردرد تأثیر زیادی دارد. عضلات کمر و میان‌تنه به شما در نشستن، راه‌رفتن یا دویدن کمک می‌کنند و باعث می‌شوند این کارها را راحت‌تر و بدون درد انجام دهید. اگر شغل کم‌تحرکی دارید یا ساعت‌های زیادی را پشت میز یا دستگاهی می‌گذرانید یا خانه‌دار هستید، انجام روزانه این برنامه ورزشی برای شما یک ضرورت محسوب می‌شود. تمرینات بسیار کوتاه هستند و کمتر از نیم‌ساعت از وقت شما را در روز خواهند گرفت. تمرینات امروز برای تقویت تعادل و قدرت شما برای حفظ حالت بدن در نظر گرفته شده است. حرکات اول تا سوم را به آرامی پشت سر هم انجام دهید و در نهایت در حرکت چهارم ۱۰ ثانیه باقی بمانید. هر حرکت را برای هر دو پا انجام دهید و در نهایت سه بار زنجیره را تکرار کنید.

۱

۲

۳

۴

۵

۶

۳ مرتبه تکرار زنجیره روز دهم

ورزش در خانه