

انتخاب مجید نامجومطلق به‌عنوان سرمربی موقت آبی‌ها در لیگ قهرمانان آسیا بدین معنی است که باشگاه استقلال همچنان به‌دنبال بازگرداندن استراماچونی به تهران است؛ البته سرمربی ایتالیایی پیش‌تر اعلام کرده بود در صورتی که شرایط حضور او در استقلال مهیا شود، بعد از بازی‌های لیگ قهرمانان آسیا به تهران سفر خواهد کرد. بعد از خداحافظی فرهاد مجیدی، صحبت از حضور امیر قلعه‌نویی، جواد نکونام و محمود فکری در اردوی آبی‌ها بود؛ اما امیر قلعه‌نویی به گل‌گیر رفت، جواد نکونام قرارداد خود را با فولاد تمدید کرد و در حالی که علی نظری جویباری، یکی از اعضای هیئت‌مدیره باشگاه نساجی، اعلام کرده بود باشگاهش با حضور محمود فکری در اردوی آبی‌ها مشکلی ندارد، باشگاه استقلال...

کورس روگلیچ
وبرنال برای قهرمانی
موروی بر هفته نخست
تور دو فرانس ۲۰۲۰ که از امروز
وارد هفته دوم می‌شود
هفته اول تور دو فرانس ۲۰۲۰
یکشنبه به پایان می‌رسد و
دوچرخه‌سواران بعد از یک روز
استراحت از امروز...



انتقاد مهدی جاوید از مدیریت تیم‌های مس سونگون و گیتی پسند
برخی باشگاه‌ها به جای
مدیریتی قوی پول خوب دارند
آقای گل ۴ دوره اخیر لیگ برتر فوتسال امسال پیراهن تیم تازه‌لیگ‌برتر آمده
«کراپ الوند» را می‌پوشد. مهدی جاوید در حالی به این تیم پیوسته است که
ابتدا گفته شد با مس سونگون و سپس گیتی پسند اصفهان توافق کرده است،
اما این اتفاق نیفتاد تا او در نهایت راهی این تیم قزوینی شود...

گل محمدی
در گودال!
سر مربی پرسپولیس با استعفاهای تمام‌نشدنی
خود در حال از دست دادن محبوبیتش است



چرخش یک‌شبه ستار غیربومی
تیم بسکتبال آویژه از مشهد به‌قم
سلمانی پارسا را دور زد

پرداخت بدهی پانادج برای
باز شدن پنجره شهر خودرو

لیونل مسی
به تمرینات بارسلونا برگشت

واسعی:
امیدوارم بتوانم
استقلالی‌ها را
روسفید کنم
بازیکن مشهدی پیکان تهران
هنوز به‌صورت رسمی نتوانسته
ست رضایت‌نامه‌اش را از مدیران
پیکان بگیرد، اما شواهد و قرائن
حاکم از آن است که باید او را
استقلالی دانست، سعید واسعی
که نیم‌فصل هم از استقلال...



صفر تا صد ۵ خرید تیم شهر خودرو در بازار نقل و انتقالات تابستان فوتبال ایران

شناسایی ناشناخته‌ها!

صفر تا صد ۵ خرید تیم شهر خودرو در بازار نقل و انتقالات تابستان فوتبال ایران

یک تهرانی، هدایت مولتی کافه مشهد را بر عهده گرفت

استارت نماینده مشهد برای حضور در لیگ برتر بسکتبال در اولین سال حضور

مژده رنگیان
m.rangian@shahrarnews.ir

گزارش روز

نماینده لیگ دسته یک فصل گذشته، این روزها خود را برای حضور در سوپرلیگ بسکتبال بانوان آماده می‌کند و با جذب سرمربی تهرانی فرایند جذب بازیکنان به صورت رسمی آغاز شد.

سال گذشته تیم مولتی کافه مشهد در سکوت خبری و به دور از حواشی توانست در اولین سال حضورش در لیگ یک توانست به فینال برسد و جواز حضور در لیگ برتر را از آن خود کند، اما در این میان تکلیف قهرمان و نایب‌قهرمان به دلیل شیوع ویروس و تعطیلی رقابت‌ها مشخص نشد.

حالا این تیم قرار است در پاییز برای نخستین بار در لیگ برتر به میدان برود و به همین خاطر اقدامات برای تشکیل تیم در حال انجام است. در اولین گام مدیران این تیم با تسرین فدایی، سرمربی تهرانی بسکتبال، که سابقه سال‌ها حضور در لیگ‌های مختلف را در کارنامه دارد، به توافق رسیده و قرار است هدایت تیم مشهد را بر عهده بگیرد.

دارپوش شجاع که امسال به‌عنوان مدیر فنی تیم مولتی کافه در کنار تیم بسکتبال دختران خواهد بود، در این باره تصریح کرد: خدا را شکر با حمایت شرکت مولتی کافه و مدیریت آن امسال نیز تیم بانوان قرار است در مسابقات شرکت کند؛ البته به دلایل مختلفی کمی دیر آمادگی خود را به فدراسیون اعلام کردیم و همین موضوع باعث شد گزینش‌های مربیگری که مدنظر داشتیم و جزو بهترین‌های ایران بودند و حتی مذاکراتی هم داشتیم، با تیم‌های دیگر قراردادهای بهتری

ببندند، با این حال باز هم توانستیم با تسرین فدایی، یکی از مربیان با سابقه ایران، ۵ روز پیش به توافق برسیم. او هدایت تیم دسته یک تهران در فصل گذشته را بر عهده داشت که در ده چهارم قرار گرفتند.

فراخوان بازیکن از سراسر ایران

او ادامه داد: روز پنجشنبه هفته جاری فراخوانی برای حضور بازیکنان از سراسر ایران منتشر کردیم و قرار است بازیکنان با تجربه برای تست در سالن شهید منتظری مشهد حاضر شوند. در این جلسه سرمربی تیم و دستیاران او نیز حضور دارند. متأسفانه بهترین بازیکنان در ماه گذشته جذب تیم‌های دیگر شده بودند و کمی دست ما برای گرفتن بازیکن بسته است؛ با این حال از چند بازیکن برای حضور در تست دعوت کرده‌ایم.



به جز این بازیکنان، با ۴ بازیکن دیگر هم قرارداد بستیم که یکی از آن‌ها بسکتبالیست لیگ برتری از خراسان شمالی است و ۳ نفر دیگر از بازیکنان فصل قبل در لیگ بودند که از شیراز و مشهد هستند.

شجاع ادامه داد: ۱۶ تا ۱۸ بازیکن می‌توانیم جذب کنیم و از تعداد ظرفیت باقی‌مانده سعی داریم ۵ بازیکن غیربومی و حدود ۱۰ بازیکن بومی و مشهدی جذب کنیم؛ حتی باشگاه به دنبال این است تا تعداد بیشتری از بازیکنان مشهدی بتوانند در تمرینات شرکت کرده و از حضور مربیان با سابقه تجربه کسب کنند. باشگاه مولتی کافه به دنبال این است تا بتوانیم یک تیم پشتیبان در رده جوانان تشکیل دهیم که با بازیکن پروری بتوانیم برای فصل آینده تیم از بازیکنان قدرتمند

استفاده کنیم. در مشهد و خراسان استعدادهای بسیار خوبی در بخش بانوان داریم که همگی برای پرورش و رشد آن‌ها وجود نداشته است.

تاریخ شروع تمرینات مشخص نیست مدیر فنی تیم مولتی کافه درباره هدف تیم در اولین سال حضور شان گفت: امسال با قول‌ها و حمایت‌هایی که مطرح شده، دلمان گرم است و مطمئن می‌توانیم بهترین عملکرد را داشته باشیم؛ ولی سال اول حضور قطعاً مشکلات خاص خود را خواهد داشت و سعی می‌کنیم با همین بضاعت، بهترین عملکرد را داشته باشیم. در کنار آن باشگاه دوست دارد فصل آینده تیم روی سکو برود و بتوانیم بهترین کادر و بازیکنان را جذب کنیم.

او خاطر نشان کرد: احتمال می‌دهیم تا روز شنبه آینده تر کیب تیم کامل شود، اما برای شروع تمرینات هنوز تاریخی مشخص نیست. فدراسیون مجوز شروع تمرینات را اعلام کرده، ولی زمان برگزاری لیگ هنوز مشخص نشده است. با وجود آماده‌بودن خوابگاه و شرایط تمرین، اما سلامتی بازیکنان و کادر برای ما مهم‌ترین چیز است و اگر شرایط برای برگزاری تمرینات با ریسک بیماری همراه باشد، حتی ممکن است قید لیگ را بزنیم.

شجاع تصریح کرد: با توجه به اینکه توانسته‌ایم حامی مالی خوبی در کنارمان داشته باشیم و نماینده لیگ برتری هستیم، از اداره کل ورزش استان می‌خواهیم که سالن بدن‌سازی، تمرین و مسابقات تیم را تأمین کند. خانه بسکتبال یا سالن امید و زندگی شهر داری مشهد بهترین سالن برای برگزاری مسابقات است و امیدواریم با باشگاه همکاری کنند.

ساره جوانمردی، ملی‌پوش پارتی‌اندازی بانوان: کرونا یک فرصت طلایی به المپیک‌ها داد

عضو تیم ملی تیراندازی معلولان ایران مدعی شد کاروان ایران در توکیو شانس موفقیت زیادی نداشت و تعویق المپیک و پارالمپیک به سود ورزش ایران شد. ساره جوانمردی گفت: اگر مسابقات به تعویق نمی‌افتاد، نه تنها در بخش پارالمپیک بلکه در بخش المپیک هم نتیجه درخور توجهی کسب نمی‌کردیم. بدون شک تعویق یک‌ساله المپیک یک فرصت طلایی است و ورزشکاران باید قدر این فرصت را بدانند و خودشان را از لحاظ جسمی و ذهنی ارتقا دهند. ورزشکارانی که سهمیه گرفته‌اند و کسانی که می‌خواهند سهمیه بگیرند، باید آمادگی ذهنی، روانی و جسمانی خود را افزایش دهند. البته فرصت زیادی تا آغاز بازی‌ها نیست. مسئولان و ورزشکاران در این مدت باقی‌مانده باید همه توان خود را بگذارند تا به آنچه هدف‌گذاری کرده‌اند، برسند. باید از این فرصت نهایت استفاده را ببریم و قدرش را بدانیم.

او ادامه داد: درحقیقت شیوع بیماری کرونا تبعات زیادی داشت و منجر به این شد که بازی‌های پارالمپیک متوقف شود. با این حال می‌توان گفت با تأخیر در زمان برگزاری المپیک و پارالمپیک، فرصت بیشتری برای آماده‌سازی ورزشکاران مهیا می‌شود. درست است که بخشی از این فرصت احتمالاً به دلیل بحران کرونا از دست می‌رود، اما به هر حال این فرصت هم وجود دارد که برنامه‌ریزی‌های دقیق‌تری برای ورزشکارانی صورت بگیرد که قصد شرکت در این رقابت‌ها را دارند. ملی‌پوش پارتی‌اندازی بانوان درباره نحوه انجام تمریناتش در ایام کرونا، گفت: به دلیل تعطیلی اماکن ورزشی، توانستیم تمریناتمان را مانند گذشته در سالن‌های تیراندازی انجام دهیم. من هم مانند سایر ورزشکاران از همان ابتدای شیوع این بیماری تا کنون تمام تمریناتم را در منزل دنبال می‌کنم؛ البته با توجه به محدودیت‌هایی که برای تمرین کردن در منزل دارم، نتوانستم تمرینات مربوط به رشته خفیف ۵۰ متری را انجام دهم و فقط تمرینات مختص به تیانجه‌بازی در فاصله دهمتری را پیگیری کرده‌ام. قبل از شیوع این بیماری دچار آسیب دیدگی شدم که متأسفانه هنوز هم این مشکل برطرف نشده است و در حال گذراندن دوره‌های فیزیوتراپی هستم.

side leg swings
زمان انجام: ۲۰ ثانیه
هر پا

forward leg swings
زمان انجام: ۲۰ ثانیه
هر پا

single leg stand
زمان انجام: ۲۰ ثانیه
هر پا

forward bends
زمان انجام: ۲۰ ثانیه
هر پا

side leg raise hold
زمان انجام: ۲۰ ثانیه
هر پا

بدون تکرار زنجیره روز چهاردهم

تمرینات ورزشی در خانه

دومین برنامه سی‌روزه ورزش در خانه 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، راه رفتن 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 افزایش هماهنگی و تعادل هستند. هر حرکت را ۲۰ ثانیه انجام دهید و سپس پای خود را عوض کنید. این زنجیره را فقط یک بار تکرار کنید.