

شهرآورد

۷۶۳
اشنبه
SHAHRARANEWS.IR
۲۳ شهریور ۱۳۹۹ | ۳۳ خرم ۱۴۴۲
08 20

گزارش روز

جهانبخش در فکر انتقام از جزیره!

دو گل و صفر پاس گل در ۳۶ بازی، نمی تواند آمار خوبی برای بازیکنی باشد که در تابستان ۲۰۱۸ با ۱۷ میلیون پوند رکورد نقل و انتقالات باشگاه را شکست. این گزارشی است که سایت min ۹۰ در ارتباط با شرایط وینگر ایرانی تیم برایتون منتشر کرده است. در این گزارش آمده است: جهانبخش از آلکمار به برایتون امده تیمی که او ۲۱ گل برایش در یک فصل به ثمر رساند و عنوان آقای گلی فصل ۲۰۱۷/۲۰۱۸ لیگ هلند را به دست آورد. باوجود علاقه شدید لستر که او را جانشینی برای ریاض محرز که به منچستر سیتی رفته بود می دید، در یک انتقال جالب به برایتون پیوست. تاریخ نشان داده که ورود بازیکنان از هلند به فوتبال انگلستان همیشه یک تجارت پرریسک بوده است. در کنار لوئیس سوارز و رود فن نیستلروی که توانستند در فوتبال انگلستان بدرخشند، بازیکنانی مثل وینسنت یاسن...

۹۰

لوپتگی فاتح جدید سوپا کاپ!

نماینده اسپانیا برای ششمین بار قهرمان لیگ اروپا شد

فینال لیگ اروپا جمعه شب برگزار شد و سوپا برای ششمین بار فاتح این رقابت ها شد. اینتر بازی را بهتر آغاز کرد و در همان دقیقه ابتدایی به گل رسید، اما...



در لیگ ۲ تبانی و شرط بندی بیداد می کند!

پیوس: در لیگ یک اول خودمان را تثبیت می کنیم، بعد به صعود فکر می کنیم

سر مربی چوکای تالش موفق شد به همراه این تیم جواز صعود به لیگ آزادگان را به دست بیاورد. بعد از شهید قندی و سپیدرود رشت، چوکای تالش سومین تیمی بود که فرشاد پیوس در قامت سرمربی توانست آن ها را به دسته اول برساند. سرمربی چوکای تالش درباره این صعود گفت: این دینی بود که از مدت ها قبل بر گردن من قرار...

۵۸

شهرآورد همان قرار قبلی!

با وجود همه مخالفت ها، دربی جام حذفی چهارشنبه این هفته برگزار می شود

۵۸



باز هم پیام نیست!

لیگ دسته اول والیبال قرعه کشی شد و ۲ نماینده از استان در این پیکارها حاضرند

۱۰

۸ متهم در پرونده ویلموتس به دادستانی معرفی شدند

۵۸

بازگشایی اماکن و باشگاه های ورزشی کم بر خورد

۱۰

پست بین المللی هادی رضایی

هادی رضایی، سرپرست کاروان اعزامی به پارالمپیک توکیو، نماینده کشورمان در مجمع عمومی سازمان جهانی پاراولیبال سال ۲۰۲۰ شد. به گزارش ایرنا، سازمان جهانی پاراولیبال با توجه...

۱۰



سعید جلالی را، نزدیک ترین گزینه جانشینی مهدی رحمتی درون دروازه شهرخودرو

۱۰

حضور ۲ نماینده از مشهد در لیگ برتر بسکتبال بانوان

۱۵ مهر قرعه کشی و از اول آبان لیگ بانوان برگزار می شود

تیم داری کرده که امسال برای حضور در بخش بانوان نیز اعلام آمادگی کرده است. شروع لیگ از ماه دیگر شروع لیگ برتر اول آبان اعلام شده است. تالین طهماسیان، مسئول کمیته مسابقات بانوان، درباره برنامه ریزی برای آغاز لیگ گفت: تاریخ عدم حضور نهایی تیم ها تا ۱۶ شهریور در نظر گرفته شده است و در کنار آن تیم ها تا ۱۵ شهریور فرصت دارند که ورودی های مسابقات سال ۹۸ را تسویه کرده و از اول مهر ورودی مسابقات جدید را واریز کنند. علاوه بر این ۱۴ مهر باید از طریق سامانه ملی فدراسیون بسکتبال ثبت نام کنند تا ۱۵ مهر قرعه کشی مسابقات انجام شود. لیگ را هم از اول آبان آغاز می کنیم، مگر اینکه به ما نامه بدهند که اجازه برگزاری نداریم. تمام برنامه ریزی هایمان را

تیم داری کرده که امسال برای حضور در بخش بانوان نیز اعلام آمادگی کرده است. شروع لیگ از ماه دیگر شروع لیگ برتر اول آبان اعلام شده است. تالین طهماسیان، مسئول کمیته مسابقات بانوان، درباره برنامه ریزی برای آغاز لیگ گفت: تاریخ عدم حضور نهایی تیم ها تا ۱۶ شهریور در نظر گرفته شده است و در کنار آن تیم ها تا ۱۵ شهریور فرصت دارند که ورودی های مسابقات سال ۹۸ را تسویه کرده و از اول مهر ورودی مسابقات جدید را واریز کنند. علاوه بر این ۱۴ مهر باید از طریق سامانه ملی فدراسیون بسکتبال ثبت نام کنند تا ۱۵ مهر قرعه کشی مسابقات انجام شود. لیگ را هم از اول آبان آغاز می کنیم، مگر اینکه به ما نامه بدهند که اجازه برگزاری نداریم. تمام برنامه ریزی هایمان را

تیم داری کرده که امسال برای حضور در بخش بانوان نیز اعلام آمادگی کرده است. شروع لیگ از ماه دیگر شروع لیگ برتر اول آبان اعلام شده است. تالین طهماسیان، مسئول کمیته مسابقات بانوان، درباره برنامه ریزی برای آغاز لیگ گفت: تاریخ عدم حضور نهایی تیم ها تا ۱۶ شهریور در نظر گرفته شده است و در کنار آن تیم ها تا ۱۵ شهریور فرصت دارند که ورودی های مسابقات سال ۹۸ را تسویه کرده و از اول مهر ورودی مسابقات جدید را واریز کنند. علاوه بر این ۱۴ مهر باید از طریق سامانه ملی فدراسیون بسکتبال ثبت نام کنند تا ۱۵ مهر قرعه کشی مسابقات انجام شود. لیگ را هم از اول آبان آغاز می کنیم، مگر اینکه به ما نامه بدهند که اجازه برگزاری نداریم. تمام برنامه ریزی هایمان را



نداشتیم و به همین خاطر من در یک مقطع کلا دوومیدانی را کنار گذاشتم. در سال گذشته با یکی از دوومیدانی کاران که قهرمان جهان شده بود، صحبت می کردم و موفقیت هایش را به او تبریک گفتم. وقتی که متوجه شد من ورزش دوومیدانی را کنار گذاشته ام، تشویقم کرد تا دوباره شروع کنم. به همین خاطر راهی قبرس شدم و چندین ماه تمرین کردم. قبل از عید در مسابقات استانبول شرکت کردم که متأسفانه به شیوع کرونا خوردم و همه برنامه ریزی ها مختل شد. او با اشاره به رقابتی که در انتخابات ریاست فدراسیون ایجاد شده است، خاطر نشان کرد: به هر حال رئیس فدراسیون حکم پدر خانواده را دارد و باید پیگیر امور همه ورزشکاران این رشته باشد.

رکورددار دوی سرعت بانوان ایران و قهرمان آسیا می گوید پس از مدت ها می خواسته دوباره به ورزش قهرمانی بازگردد، اما کرونا همه برنامه های او را مختل کرده است. مریم طوسی، ملی پوش سابق دوومیدانی، که حدود ۲ سال از ورزش قهرمانی و تیم ملی خداحافظی کرده بود، تصمیم داشت از آخرین شانس زندگی حرفه ای ورزشی خود برای رسیدن به المپیک استفاده کند و از چند ماه پیش تمرینات خود در خارج از کشور را آغاز کرد. او درباره آخرین وضعیت تمرینات خود می گوید: من ۴ سال است که هیچ هزینه ای از فدراسیون دریافت نکرده ام و تمام هزینه هایم به صورت شخصی بود. فکر می کنم مابقی ورزشکاران هم به همین صورت بودند. شرایطی برای ما پیش آمده بود که مربی

سریع ترین دختر دهنده ایران

کرونا برنامه بازگشت به قهرمانی را خراب کرد

تعیین اردوی دختران به خاطر اولویت تمرینات پسران

با وجود اینکه اردوهای دختران فوتبالیست باید از مردادماه آغاز می شد، اما برای فدراسیون، تیم پسران در اولویت است و امکانات در اختیار آن است. شادی مهنی، سرمربی تیم فوتبال دختران، می گوید: قرار است مسابقات مقدماتی قهرمانی آسیا در فروردین ۱۴۰۰ برگزار شود. تاریخ شروع اردوها را از مرداد مشخص کردیم، اما هنوز تأیید نشده است. به خاطر کرونا مجبوریم پروتکل ها را رعایت کنیم و تیم های محدودی را می توانیم به اردو بفرستیم. اولویت با تیم پسران است که مهر یا آبان امسال به مسابقات مقدماتی قهرمانی آسیا اعزام دارند و الان در اردو هستند. از طرف ای اف سی هم هنوز خبری درباره تعویق مسابقات دختران نیامده است. ۲۲ سال است کار مربیگری انجام می دهم و هیچ سالی مثل امسال نبود که تابستان بیکاری داشته باشم.

تعجب «فرمانی» از امکانات شارلوا

با پیوستن یاسمن فرمانی به شارلوا، زوج سرشناس فوتبال ایران حالا در یک اتفاق جالب، به اولین خانواده ژنوئر تاریخ فوتبال ایران تبدیل شده اند. علی قلی زاده، ستاره ایرانی تیم شارلوا و بازیکن تیم ملی، همسر یاسمن فرمانی است و در مراسمی ویژه در باشگاه شارلوا او نیز شاهد عقد قرارداد همسرش با این باشگاه بود. شارلوا برای اولین بار در لیگ زنان بلژیک تیم داری می کند و با این اوصاف زوج فوتبالی ایران، فصل جاری را در شارلوا سپری می کنند. فرمانی، بانوی فوتبالیست ایران، درباره عقد قرارداد با باشگاه شارلواوی بلژیک می گوید به همراه علی قلی زاده می توانند نماینده های خوبی برای فوتبال زنان و مردان ایران در لیگ بلژیک باشند. از یک ماه و نیم پیش در تمرینات شارلوا حضور پیدا کرده ام. خیلی تلاش کردیم که با حجاب در این تیم بازی کنم، چون محدودیت هایی درباره حجاب در این کشور وجود دارد؛ اما خوشبختانه این اتفاق افتاد و از این بابت خوش حال هستم. او با بیان اینکه از امکانات تیم جدیدش شگفت زده شده است، می گوید: ما در ملوان فقط توپ و کنز و کاور داشتیم؛ با وجود این و با آن امکانات کم، نتایج خوبی در ایران می گرفتیم.

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 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.



۴ مرتبه تکرار روز چهار روز دوم

پذیرش تلفنی آگهی روزنامه شهرآرا

۳۷۲۸۸۸۸۱-۵
داخلی ۵۲۷