

سالن ورزشی چندمنظوره اختصاصی تاکسی رانان مشهد روز گذشته با حضور شهردار و تنی چند از مسئولان شهری و اعضای شورای شهر افتتاح شد. معاون عمران، حمل و نقل و ترافیک شهردار مشهد در حاشیه افتتاح این سالن و در جمع خبرنگاران، گفت: برای ساخت این سالن ورزشی که مجهز به سالن های کشتی، بدن سازی، فوتسال و والیبال است، مبلغی در حدود ۱۵ میلیارد تومان صرف شده است. خلیل... کاملی افزود: باتوجه به اینکه این سالن ورزشی در یکی از نقاط محروم شهر مشهد قرار دارد، سعی خواهد شد تا علاوه بر استفاده تاکسی رانان از فضای ورزشی این مجموعه، ساعاتی از شبانه روز این سالن در اختیار اهالی این منطقه نیز قرار گیرد...

استارت عادل با «۹۰» مجازی

دوربین های پرنامه فردوسی پور در تمرینات چند تیم لیگ برتر دیده شد



شهر خودرو در آسیا بدون بازیکنان و مربیان جدید!

اعزام تیم بی یال و دم و اشکم حمید اوی به قطر

کاروان تیم فوتبال شهر خودرو ظهر امروز پنجشنبه برای برگزاری ادامه بازی های خود در مسابقات باشگاه های آسیا، راهی قطر می شود. شاگردان سیدمهدی رحمتی که ۲ روز پیش با تیم پرسپولیس در تهران بازی تدارکاتی برگزار کردند و در آن به پیروزی دست یافته بودند...

«استرا» از دررفت از پنجره بر می گردد!

شایعه حضور مربی ایتالیایی استقلال در قطر احتمال بازگشت او به ایران رایبشتر کرده است



بخت بلند نماینده استان بعد از قرعه کشی لیگ برتر فوتسال کشور

فرش آرا

در گروه «زندگی» افتاد

شروع دوباره لیگ برتر والیبال

با اقتدار و رزمینی ها

علیپور بامار تیموی پرتال

قرارداد داخلی بست

دلوایسی شاهین ایزدیار از شرایط کرونایی و دور بودن از تمرینات

۶ ماه است

که تنم به آب

نخورده است

شاهین ایزدیار که با مدال اوری بی دربی در بازی های پارالیمپیک به «پسر طلایی» معروف شد، حالا چند ماهی است که شیوع کرونا شرایط تمرین برای پارالیمپیک توکیو را از او گرفته است...



عکس: محسن بهشتی/شهریار

«قیاسی» از دیروز تا امروز

درباره پیشگسوت ارزنده فوتبال مشهد که امروز وارد دهه هشتم زندگی اش می شود

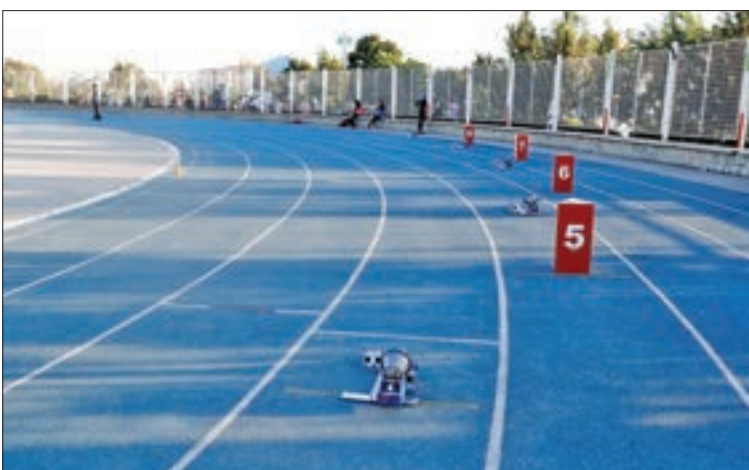


دختران توس با پیراهن تیم خلیج فارس درخشیدند

در پایان مرحله اول دوومیدانی قهرمانی باشگاه ها

کسب عنوان اول تا سومی توسط مشهدی ها

مرحله اول رقابت های دوومیدانی قهرمانی پیش هدایت تیم شهر ش را بر عهده داشت، امسال با امضای قراردادی، به تیم پلیمر خلیج فارس که متعلق به لرستان و خرم آباد است، پیوست. او چندین ملی پوش و قهرمان مشهدی را نیز به همراه خود به تیم پلیمر برد که همین ورزشکاران توانستند برای تیمشان رتبه دوم را در مرحله نخست به ارمغان آورند. تکتک دستارپندان در ماده ۱۵۰۰ متر به میدان رفت و توانست در رده دوم قرار بگیرد و نایب قهرمان شود. حدیثه رئوف، دیگر مشهدی تیم پلیمر، نیز در رده پنجم این ماده قرار گرفت. دستارپندان اما در ماده ۸۰۰ متر توانست برای نماینده خرم آباد یک اسماعیل نژاد اما بر خلاف دیگر مشهدی ها، جذب



کادر فنی و بازیکنان تیم ملی فوتسال ممنوع المصاحبه شدند

فدراسیون برای شروع اردوی تیم ملی زیر قولش زد

فدراسیون اعلام می شد، اما اکنون خبری از اعلام فهرست بازیکنان و تدارک شرایط لازم برای برگزاری اردو نیست و فوتسالیست ها نیز از آینده تیم ملی بی خبرند. پیش از این هم ۲ مرحله اردو در مردامه لغو شده بود. کادر فنی فوتسال بانوان بارها برنامه خود را اعلام کرده، اما عملی نشده است، بنابراین باید بپذیریم که تیم ملی هر روز از کسب جام قهرمانی دور تر می شود. موضوع

بازیکنان نیستند. این در حالی است که از زمان شیوع کرونا تاکنون تیم ملی فوتسال مردان بیش از ۳ مرحله اردو برگزار کرده است و همه بازیکنان دعوتی قبل از شروع هر اردو تست کرونا داده اند. قرار بود ۲۱ شهریور ماه پس از چندین ماه وقفه اردوی تیم ملی برگزار شود، اما شواهد حاکی از لغو این اردوست؛ همیشه اسامی بازیکنان دعوتی چندین روز قبل از برگزاری اردو از طریق سایت

مژده رنگیان
m.rangian@shahraranevws.ir

با وجود اینکه مشهدی ها امسال در لیگ برتر دوومیدانی بانوان تیمی نداشتند، اما دختران ورزشکار خراسان رضوی با پیراهن تیم های دیگر استان ها درخشیدند و به عناوین قهرمانی و نایب قهرمانی رسیدند.

مرحله اول رقابت های دوومیدانی قهرمانی باشگاه های کشور در بخش زنان، پس از طی ۲ روز و جابه جاشدن ۵ رکورد باشگاهی در تهران به پایان رسید. در پایان اولین مرحله، سپاهان اصفهان در ۱۰ ماده در رده نخست قرار گرفت. پس از آن، تیم های پلیمر خلیج فارس و دانشگاه آزاد اسلامی هر کدام مقام نخست به دست آوردند. این مسابقات قرار است در ۳ مرحله پیگیری شده و در نهایت، باشگاه قهرمان مشخص شود. گفتنی است ۳۰ شهریور و اواسط مهر، مراحل دیگر این رقابت ها دنبال می شود.

در این دوره از رقابت ها، تیم های پلیمر خلیج فارس، دانشگاه آزاد اسلامی، فولاد مبارک که سپاهان اصفهان، سلکتور، دانشگاه یزد، هیئت تهران، هیئت قم، مازندران، کهگیلویه بویراحمد، لرستان، خراسان جنوبی، هیئت سیستان و بلوچستان، هیئت هرمزگان، هیئت اصفهان، ناشنویان، خراسان شمالی و مرکزی حضور دارند که جای نماینده مشهد خالی است. با این حال، مشهدی ها و قهرمانان استان بیکار ننشسته و با پیوستن به تیم های دیگر، مدال های رنگارنگی برای باشگاه های خود به دست آوردند.

در حالی که قرار بود از روز جمعه ۲۷ شهریور ماه اردوی تیم ملی فوتسال دختران پس از مدت ها تعطیلی برگزار شود، اما این تصمیم تغییر کرده است، از بازیکنان دعوت نشده و اعضای کادر فنی نیز ممنوع المصاحبه شده اند. تیم ملی فوتسال زنان ایران که ۲ دوره قهرمان جام ملت های آسیا شده، این روزها مورد غفلت و بی توجهی فدراسیون قرار گرفته است. این تیم شهریور ۱۴۰۰ جام ملت های آسیا را پیش رو دارد، اما ماه است که اردویی نداشته و مشخص نیست که وضعیت مهم آن تا چه زمانی ادامه داشته باشد. در این وضعیت مسئولان فدراسیون با بهانه کرونا از برگزاری اردوها سر باز می زنند و حاضر به فراهم آوردن شرایط لازم برای آماده سازی

آغاز رقابت تیم ها از اول آبان ماه

لیگ بسکتبال بانوان متمرکز شد

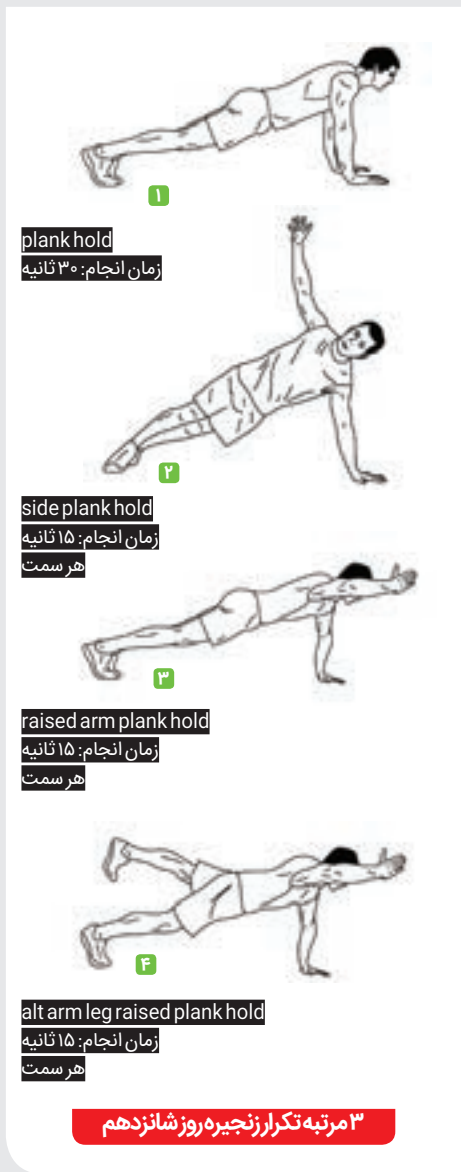


به دلیل بحران کرونا، فدراسیون بسکتبال مسابقات لیگ برتر بانوان را به صورت متمرکز برگزار می کند. با توجه به شیوع ویروس کرونا و نگرانی های مطرح شده در این خصوص فدراسیون بسکتبال در نظر دارد امسال لیگ برتر بانوان را به صورت متمرکز برگزار کند. این مسابقات بعد از سال ها، سال گذشته به صورت رفت و برگشت برگزار شد که همه تیم ها از این موضوع ابراز خوش حالی کردند، اما بحران کرونا باعث شد تا دوباره فدراسیون به خاطر کاهش خطرات، لیگ را به صورت متمرکز برگزار کند. فریده شجاعی، نایب رئیس بانوان فدراسیون بسکتبال، در این باره گفت: ما تصمیم گرفتیم لیگ متمرکز برگزار شود. همین طور در نظر داریم به خاطر سلامتی ورزشکاران، مسابقات را در تهران برگزار کنیم. به دنبال سالن هم هستیم تا کارها انجام شود؛ چون سالن آزادی بیشتر در اختیار مردان است. او ادامه داد: سال گذشته مسابقات لیگ رفت و برگشت برگزار شد، ما هم منکر این قضیه نیستیم که برگزاری لیگ به این صورت بهتر است؛ اما به خاطر ویروس کرونا ما می خواهیم ریسک را کمتر کنیم، از طرفی اسپانسر ها نمی توانند هزینه زیادی داشته باشند. امیدوارم کرونا از بین برود و ما سال آینده مسابقات را رفت و برگشت برگزار کنیم. نایب رئیس بانوان بسکتبال در پاسخ به این سؤال که چند تیم برای حضور در لیگ اعلام آمادگی کرده اند نیز گفت: در حال حاضر ۱۶ تیم آمادگی خود را اعلام کرده اند، اما ممکن است سه چهار تیم انصراف دهند، مثلاً هرمزگان قرار بود ۲ تیم داشته باشد، اما به ما گفته است یک تیم را در لیگ شرکت می دهد. بعضی از تیم ها هم به ما اعلام کردند منتظر پاسخ اسپانسر ها هستند، به همین دلیل ما تا اول مهر به تیم ها فرصت دادیم تا تکلیف مشخص شود. ۱۵ مهر قرعه کشی می کنیم و از اول آبان مسابقات آغاز خواهد شد.



تمرینات ورزشی در خانه

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 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 در هر حرکت ۱۵ تا ۲۰ ثانیه ثابت بمانید و سپس پای خود را عوض کنید. این زنجیره را فقط یک بار تکرار کنید.



۳ مرتبه تکرار زنجیره روز شانزدهم