

فدراسیون فوتبال همچنان بدون رئیس به کار خود ادامه می دهد و گویی قرار است این روند ادامه داشته باشد. پیش تر وقتی فیفا مانع از برگزاری انتخابات ریاست فدراسیون فوتبال در اسفند سال گذشته شده بود، گفته شد این انتخابات اردیبهشت بر گزار می شود؛ اما اردیبهشت هم آمد و رفت و انتخابات برگزار نشد و این بار برگزاری انتخابات ریاست فدراسیون فوتبال به شهریور موکول شد. شهریور هم آمده اما خبری از برگزاری انتخابات ریاست فدراسیون فوتبال در ایران نیست. اما واقعیت چیست؟ در این برهه از زمان، فدراسیون جهانی فوتبال راضی به برگزاری انتخابات در تهران نیست. جدا از اصلاح اساسنامه، موضوعی که فیفا روی آن تأکید دارد، دخالت نکردن دولتی ها در فوتبال ایران است که در پرونده مارک ویلموتس مشخص شد دولتی ها...



مجید حسینی و مسئله بند آزادسازی ۱۵۰ میلیارد تومانی

«معروف» نرفته برگشت!

پایان عجیب حضور کاپیتان تیم ملی در لیگ والیبال چین

در تصمیمی عجیب ورود خارجی ها به سوپر لیگ والیبال چین برای فصل آینده ممنوع اعلام شد تا کار سعید معروف بدون حتی یک بازی در این کشور به پایان برسد. به گزارش ورزش ۳، تابستان سال گذشته بود که سعید معروف تصمیم گرفت به پیشنهاد چشمگیری که از سوپر لیگ چین دریافت کرده بود، پاسخ مثبت بدهد. آن مقطع هیچ خبری از کرونا نبود و کاپیتان تیم ملی والیبال ایران که هنوز در دوره بازی های ملی به سر می برد...

بوستون در انتظار رقیب

اولین فینالیست لیگ NBA از کنفرانس شرق آمد



تجلیل از ۵ پیش کسوت ورزش در شورای اسلامی شهر مشهد

مخالفت سازمان لیگ با بازگشت استراماچونی!

فعال شدن گرپلینگ در خراسان رضوی

توصیف سعید واسعی از پروژه انتقالش به استقلال

من ماندم و حوصم!

هاپیک مشهدی
پیکان که چند صباحی است دل از این تیم کنده و همه چوره خودش را برای حضور در اردوگاه آبی های پایتخت آماده کرده...



در سالی که مشهد نماینده های در لیگ برتر والیبال ندارد ۸ بازیکن مشهدی در تیم های مختلف کشور توپ می زنند

از درخشی های بین المللی تا مدرک های بی استفاده

ریز و درشت ورزش بانوان در سال ۹۸ از زبان مدیرکل دفتر هماهنگی و نظارت ورزش زنان وزارت ورزش و جوانان

سال ۹۸ برای جامعه ورزش پایان خوبی نداشت و با فر تظنیسه و تعطیلی تمامی رقابت ها همراه شده؛ اما در ۱۰ ماه نخست سال گذشته توانستند روزهای خوبی را برای ورزش بانوان رقم بزنند. در خشان ترین نقطه این عملکرد، مدال های بین المللی بانوان بود که نسبت به سال های قبل پیشرفت چشمگیری داشت؛ اما باین حال نقاط منفی و تبعیض های همچون کم توجهی فدراسیون ها برای اردوهای بین المللی و رونق بخشیدن به لیگ ها وجود دارد. زهراسادات موسوی، مدیرکل دفتر هماهنگی و نظارت ورزش زنان وزارت ورزش، با زبان آمار و ارقام وضعیت ورزش بانوان در سال گذشته را توصیف کرده است.

سال درخشش در عرصه های بین المللی در این سال ۲۰ سهمیه جهانی در حوزه ورزش زنان کسب شد که شامل کسب ۷ سهمیه المپیک توکیو در رشته های تیراندازی، کاراته و تکواندو، ۱۰ سهمیه پارالمپیک توکیو در رشته های جانیازان و معلولان پارا تیراندازی، پارادوومیدانی، قایق رانی و تیراندازی با کمان است و ۳ سهمیه المپیک زمستانی ۲۰۲۰ جوانان سوئیس در رشته اسکی نیز توسط دختران ورزشکار کسب شد. موسوی تأکید می کند این افتخارات در کنار آن کسب ۷۷ کرسی بین المللی ورزشی با هدف افزایش مشارکت زنان در مجامع بین المللی در نوع خود بی سابقه است. سال ۹۸ تیم های ملی بانوان در ۲۱۶ مسابقات بین المللی شرکت کردند که در مجموع ۱۸۲ اعزام و ۳۴ میزبانی در بخش بانوان صورت گرفت. در همین خصوص موسوی با اشاره به کسب ۵۷۵ مدال توسط بانوان ایرانی در میادین بین المللی گفت: ۲۱۰ طلا، ۱۶۱

بازی های بومی محلی بانوان در حاشیه شهر مشهد

مسابقات بازی های بومی محلی ویژه بانوان در حاشیه شهر با عنوان پویش «اماده باش» در مشهد برگزار شد. در این رقابت ها که از سوی هیئت ورزش های روستایی و بازی های بومی محلی خراسان رضوی برگزار می شود، ۵۰ نفر در رشته های ورزشی دارت و هفت سنگ حضور پیدا کردند و در مجموعه ورزشی محمد تقی جعفریان با یکدیگر به رقابت پرداختند. در پایان در رشته هفت سنگ مریم غلامی اول و معصومه حیدری دوم شد و زهرا احمدی بر سکوی سوم جای گرفت. در رشته دارت نیز زهرا گلستانی، مریم موسوی و نرگس علیپور به ترتیب اول تا سوم شدند.

برگزاری مسابقات تیراندازی بانوان

مسابقات آزاد انفرادی تیراندازی بانوان در مشهد برگزار می شود. این رقابت ها در ۲ بخش تیانچه و تفنگ بانوان پیگیری خواهد شد. مرحله اول هشتم و نهم آبان بر گزار می شود، دومین مرحله ششم و هفتم آذر و در نهایت آخرین مرحله ۱۱ و ۱۲ دی اجرا خواهد شد. فینال مسابقات نیز بهمن اسما بر گزار می شود. تیراندازان مجازند با شرکت در هر مرحله اقدام به ثبت رکورد کنند و بهترین رکورد مینای حضور در مسابقه نهایی خواهد بود. همراه داشتن ماسک از الزامات این مسابقات است و در صورت افزایش شرکت کنندگان به تعداد روز های برگزاری مسابقات افزوده خواهد شد.

کمان دار قهرمان با وجود دعوت به اردوی تیم ملی در تهران ماند

نعمتی راهش را جدا کرد!

باوجود اینکه نام زهرا نعمتی در فهرست دعوت شدگان به اردوی تیم ملی تیرو کمان برای اردوی کیش قرار داشت، او کماکان در تهران حضور دارد و به صورت اختصاصی پیگیر تمرینات است و قصد پیوستن به دیگر ملی پوشان را ندارد. فدراسیون تیرو کمان با کسب مجوز لازم از ستاد مقابله با کرونا در ورزش و با رعایت پروتکل های بهداشتی از ابتدای هفته گذشته اردوی تیم های ملی ریکرو و کامپوند مردان و زنان را به طور هم زمان آغاز کرد. اردو نشینان دعوت شده به هر ۲ تیم ریکرو و کامپوند شنبه گذشته با حضور در سایت آزادی تست PCR دادند، سپس راهی کیش و قزوین شدند تا از یکشنبه به صورت رسمی تمرینات متمرکز و گروهی خود را آغاز کنند. زهرا نعمتی از جمله کمان داران دعوت شده به تیم ملی ریکرو است. او که در المپیک ۲۰۱۶ ریو حضور داشت، سال گذشته در مرحله اول رقابت های گزینشی برای المپیک توکیو شرکت کرد؛ اما از کسب سهمیه بازماند. نعمتی قرار است خرداد سال آینده در جام جهانی فرانسه که به میزبانی پاریس برگزار می شود، شرکت داشته باشد تا در کنار دیگر کمان داران آخرین شانس خود را برای دستیابی به سهمیه توکیو بیازماید. بر همین اساس قرار بود او هم همراه با دیگر اردو نشینان ریکرو به کیش سفر کند تا زیر نظر مستقیم مجید میرزحیعی پیگیر تمرینات باشد، باین حال و باوجود گذشت یک هفته از آغاز تمرینات کمان داران، نعمتی کماکان در تهران است و به صورت اختصاصی تمرینات را پیگیری می کند. تنها ۵ روز از این اردو باقی مانده و بعد است نعمتی در اردو حاضر شود. نعمتی از جمله پارالمپین هایی است که کمیته ملی پارالمپیک هم روی سهمیه او به عنوان یکی از شانس های مسلم مدال طلا در توکیو حساب باز کرده است. بر همین اساس قرار بود او از اول تیر به صورت مدون و متمرکز و با هزینه این کمیته در کیش تمرینات را دنبال کند. این پاراکمان دار پیش از آن مدتی به صورت جسته گریخته در کیش تمرین داشت، اما در هفته های گذشته به تمرین در تهران بسنده کرد و قصد دارد در مجموعه پارالمپیک به تمرینات ادامه دهد.

مختلف بانوان برگزار شده است. او ورزشکاران دعوت شده به اردوی تیم ملی را ۱۰۸۵ نفر و تعداد ورزشکاران عضو تیم ملی را ۶۶۹ نفر عنوان کرد و گفت: در مجموع ۲۱۶ رویداد بین المللی برگزار شده و ۱۸۲ اعزام در سال ۹۸ صورت گرفته است.

مدرک های بی استفاده در حوزه بانوان

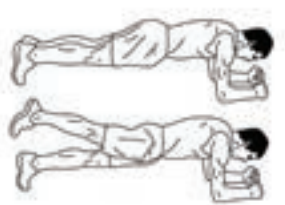
در بخش مربیان و داوران، آمار نشان می دهد که هر ساله تعداد زیادی برای حضور در دوره های مربیگری و داوری شرکت می کنند، اما پس از گرفتن مدرک در آن حوزه فعالیت نمی کنند یا شرایط استفاده از آن را ندارند. موسوی شمار مربیان در بخش بانوان در سال گذشته را ۱۰۷ هزار و ۱۹۴ مربی عنوان کرد که از این تعداد تنها ۲۵ هزار و ۲۱۷ مربی فعال هستند. رقم مشابهی درباره داوران نیز وجود دارد که از مجموع ۷۱ هزار و ۹۰۴ داور، ۳۵ هزار و ۲۹۵ داور در رشته های مختلف فعالیت دارند. ۸۰ داور زن نیز در طول یک سال به مسابقات بین المللی اعزام شدند.

بهترین های بانوان در سال ۹۸ کسب نخستین مدال برنز در رقابت های بین المللی وزنه برداری، کسب اولین مدال برنز کاتا زنان در رقابت های ساحلی جهانی کاراته، کسب مدال طلا در مسابقات قهرمانی آسیا رشته دیوارنوردی، کسب ۲ مدال طلا و یک مدال نقره و ۶ مدال برنز در مسابقات جهانی موی تای، مقام سوم در مسابقات قهرمانی سال ۲۰۱۹ آسیا دوچرخه سواری در استقامت جاده و کوهستان، مقام سوم جهانی دوومیدانی پرتاب دیسک، مدال طلای پدل بورد موج سواری قهرمانی آسیا و مقام سوم جهان در مسابقات جهانی پیوند اعضا را از برترین مدال های زنان در سال گذشته خواند.

سهم کم دختران از اردوهای خارجی بر خلاف بسیاری از تیم های ملی مردان در رشته های مختلف که برای کسب آمادگی اردوهای بین المللی مختلفی را پشت سر می گذارند، در این بخش نگاه فدراسیون ها به تیم های ملی بانوان متفاوت است. به ویژه هم زمان با بالا رفتن ارزش ارز و هزینه های بالا، مدیران ترجیح می دهند تیم های مردان را به تنهایی راهی اردوهای بین المللی کنند. باین حال در سال گذشته ۲۱ اردو در سطح بین المللی برای ورزش بانوان برگزار شده بود و در مجموع ۴ دیدار تدارکاتی در سال گذشته برگزار شده است. در سطح داخلی نیز ۴۱۷ اردو برگزار شد. مدیرکل دفتر هماهنگی و نظارت ورزش زنان درباره رقابت های داخلی در سال ۹۸ توضیح داد که ۳۹۱ رقابت در قالب قهرمانی کشور، ۱۰۱ لیگ و ۱۷۸ رویداد در سطح داخلی در سال ۹۸ در رشته های



plank hold side crunches
تعداد تکرار: ۱۰ مرتبه
هر بار



elbow plank leg raises
تعداد تکرار: ۱۰ مرتبه
هر بار



side elbow plank rotation
تعداد تکرار: ۱۰ مرتبه
هر سمت



side bridges
تعداد تکرار: ۱۰ مرتبه
هر سمت

۴ مرتبه تکرار زنجیره روز هجدهم

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 برای افزایش کنترل بر عضلات میان تنه است. هر حرکت را برای چپ و راست انجام دهید. این زنجیره را چهار بار تکرار کنید.



تقویت عضلات کمر و شکم
تمرین سی روزه