

امید به لغو یک قانون اشتباه

مثل همیشه یک قانون بدون آنکه کارشناسی شود، مصوب و بعد اجرا شد تا شاهد اتفاقاتی باشیم که تا سال‌های سال دامن فوتبال ایران را خواهد گرفت. قانون منع به کارگیری مربیان و بازیکنان خارجی در لیگ‌های داخلی، تنها نمره‌ای که برای فوتبال ایران داشت، بالا بردن قیمت‌های نجومی بازیکنانی بود که شاید در حالت عادی کسی برای یک ۹۰ دقیقه هم روی آن‌ها حساسی باز نمی‌کند. اعداد میلیاردری چنان راحت از زبان بازیکنان و مدیر برنامه‌هایشان خارج می‌شود که انگار قرار نیست این پول پرداخت شود. «ما قانون من در آوردی در فوتبالمان زیاد داشتیم که این قانون هم از همان قانون‌هاست، مثل همان قانون سقف قرارداد یا منع جذب دروازه‌بان خارجی. متأسفانه اشتباهاتی را که در سطح مدیریتی بالا رخ می‌دهد، باید مربیان و باشگاه‌ها پاسخ بدهند! قرارداد اشتباهی با ویلموس...

← ۵۹

صلاح در رادار بارسا

ستاره مصری لیورپول در برنامه‌های رونالد کومان قرار گرفته است

روزنامه انگلیسی دیلی اکسپرس روز گذشته در گزارشی مدعی شد رونالد کومان، سرمربی جدید بارسلونا، به دنبال انتقال محمد صلاح، ستاره مصری لیورپول، به نیوکمپ است و لیورپولی‌ها برای...

۵۹

پای یک خیر در میان است

ماجرای احداث پیست چوبی دوچرخه‌سواری در مشهد

۱۰

خراسان چراغ آسیا را روشن می‌کند!

افتتاحیه دوباره لیگ قهرمانان آسیا امشب تیم‌های الاهلی امارات و شهر خودرو مشهد

۵۸



مری مشهدی و خطر دور ماندن از لیگ برتر فوتسال «کراپ»، حمید بی‌غم رانخواست

۱۰

چمنیان: می‌خواهیم به مربیگری رحمتی مثبت نگاه کنیم

۱۰

پخش زنده لیگ قهرمانان آسیا در هاله‌ای از ابهام

۵۸



۵۹

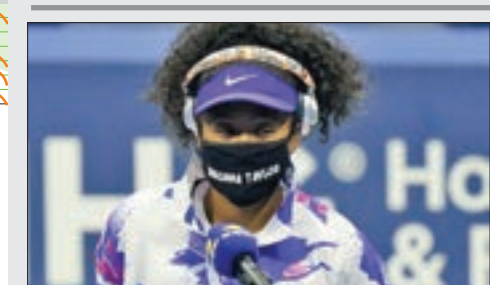
عباسیان

از سایپا به

پیکان رفت

مدافع هافبک مشهدی و چپ پای سایپا با عقد قراردادی یک‌ساله به تیم فوتبال پیکان پیوست. معین عباسیان جزو بازیکنان باسابقه لیگ برتر فوتبال است...

از مبارزه با نژادپرستی تا لباس اسطوره بسکتبال جهان داستان ۷ ماسک و ۷ اسم قهرمان تنیس



ناثومی اوساکا در حالی برای دومین بار فاتح تنیس این آمریکا شد که پوشش او حساسی توجه رسانه‌ها را به خود جلب کرده بود. ناثومی اوساکا پر در آمدترین بازیکن ورزش زنان در دیدار نهایی تنیس این آمریکا با یک بازگشت تماشایی، ویکتوریا آزارنکا را در حالی ۲ بر ۱ شکست داد که ست نخست را در ۲۶ دقیقه با نتیجه ۶ بر ۱ واگذار کرده بود. او پس از پیروزی با پوشیدن لباسی با شماره ۸ به یاد کوبی برایتان با جام قهرمانی عکس یادگاری گرفت. اوساکا در این باره گفته است من این لباس را هر روز بعد از مسابقات می‌پوشیدم. فکر می‌کنم این لباس واقعا به من قدرت می‌داد. اوساکا در سال ۲۰۱۹ دیداری با کوبی برایتان داشت. اما از آن جذاب‌تر، ماسک‌های معنادار او در طول رقابت‌ها بود. او زمانی که در بازی نخست در میدان حاضر شد، همه توجه‌ها را به خود جلب کرد. روی ماسک این تنیسور نام «برونا تیلور» دیده می‌شد؛ کارمندی که سیزدهم مارس به دلیل شلیک گلوله یک پلیس در خانه‌اش کشته شد. تنیسور ژاپنی به عنوان یک فعال در مبارزه با نژادپرستی ۷ ماسک را آماده کرده بود که نام افرادی که در سال ۲۰۲۰ به دلیل شلیک گلوله پلیس آمریکا کشته شده‌اند، روی آن‌ها دیده می‌شد. او در نخستین روزهای دومین گردهمایی سال گفت: ناراحت‌کننده است که ۷ ماسک برای این تعداد اسامی کافی نیست. امیدوارم تا فینال صعود کنم تا همه را ببینند. بانوی شماره ۹ جهان پیش از این اعلام کرده بود ادامه داشتن رفتار بد پلیس با سیاه‌پوستان حالش را بد می‌کند.

تحلیل باتجربه‌ترین بازیکن مشهدی تیم استادساز ه از لیگ برتر هندبال امسال فصل جدید سخت‌تر و جذاب‌تر است

آخوندی، بازیکنان فصل قبل ازشیاشید بودند که این تیم به‌خاطر مشکلات اسپانسر از ادامه لیگ کناره‌گیری کرد. این بازیکنان امسال در استادساز خواهند بود. در کادرفنی نیز یک مربی جدید و غیربومی به عنوان کمک نشمین شافعیان حضور دارد. هندبالست مشهدی اظهار کرد: خروجی‌های باشگاه در فصل جدید همگی غیربومی بودند که در بین آن‌ها ملی‌پوش نیز وجود داشت، اما برای جبران، استادساز چند بازیکن دیگر را که ملی‌پوش نیز در بین آن‌ها وجود دارد، جذب کرد. هنوز نیز ممکن است چند بازیکن دیگر اضافه شوند، اما امسال هندبالست‌های خوب و باتجربه در بین تیم‌ها پخش شده‌اند و همین موضوع باعث شده سطح تیم‌های دیگر بالا بیاید



تیم در فصل جدید می‌گردد. ملحه یغمایی پور که قرارداد خود با این تیم را تمدید کرده است، درباره شرایط تمرینات آمادگی تیمش گفت: از ابتدای هفته تمرینات شروع شده و در حال حاضر قرارداد ۱۴ بازیکن قطع شده است. هنوز ظرفیت جذب بازیکن وجود دارد و در روزهای آینده احتمالاً چند نفر به ترکیب تیم اضافه شوند.

● مشهدی‌ها ۵ نفر شدند او درباره بازیکنان مشهدی استادساز تصریح کرد: من به همراه المیرا غزنوی و محدثه جلالی فر که فصل گذشته نیز با این تیم بودیم، امسال هم پیراهن استادساز را خواهیم پوشید. علاوه بر این، ۲ بازیکن دیگر مشهدی نیز به ما پیوسته‌اند. هانیه خلیل زاده و پرینا

مژده رنگیان
m.rangian@shahraranews.ir

نماینده هندبال مشهد در لیگ برتر چندروزی است که اسارت تمرینات جدی خود را زده است و این روزها در نوبت صبح و عصر، بازیکنان جذب‌شده تیم در فصل جدید در مشهد به تمرین می‌پردازند. قرار بود اوایل مهرماه رقابت‌ها آغاز شود، اما با تصمیم فدراسیون این تاریخ به ۲۰ مهرماه تغییر کرد. با این شرایط مدعیان قهرمانی کمتر از ۳۰ روز فرصت دارند تا خود را به آمادگی کامل و حضور در میدان برسانند. استادساز قهرمان فصل گذشته لیگ سال گذشته با ۳ بازیکن بومی در مسابقات حاضر شد و حالا بازیکن باتجربه مشهدی این تیم از افزایش بازیکنان بومی این تیم در فصل جدید می‌گوید.

ملحه یغمایی پور که قرارداد خود با این تیم را تمدید کرده است، درباره شرایط تمرینات آمادگی تیمش گفت: از ابتدای هفته تمرینات شروع شده و در حال حاضر قرارداد ۱۴ بازیکن قطع شده است. هنوز ظرفیت جذب بازیکن وجود دارد و در روزهای آینده احتمالاً چند نفر به ترکیب تیم اضافه شوند.

● مشهدی‌ها ۵ نفر شدند او درباره بازیکنان مشهدی استادساز تصریح کرد: من به همراه المیرا غزنوی و محدثه جلالی فر که فصل گذشته نیز با این تیم بودیم، امسال هم پیراهن استادساز را خواهیم پوشید. علاوه بر این، ۲ بازیکن دیگر مشهدی نیز به ما پیوسته‌اند. هانیه خلیل زاده و پرینا

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، راه رفتن یا دویدن کمک می‌کنند و باعث می‌شوند این کارها را راحت‌تر و بدون درد انجام دهید. اگر شغل کم‌تحركی 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 برای افزایش بالانس و هماهنگی بدن بوده. براساس تصویر باید یک بار با پای راست نقاط قرضی مشخص شده روی زمین را در ۵ حرکت پشت سر هم در جهت عقربه‌های ساعت به مدت یک دقیقه انجام دهید. سپس با پای چپ همین مسیر را در جهت مخالف عقربه‌های ساعت انجام دهید.

