

محمد بنا، سرمربی تیم ملی کشتی فرنگی، که چند روز پیش با پیامکی به علیرضا دبیر، رئیس فدراسیون کشتی، استعفا خود را از ادامه فعالیت به عنوان سرمربی تیم ملی کشتی فرنگی اعلام کرده بود، صبح دیروز در فدراسیون کشتی حاضر شد و با علیرضا دبیر و حمید سوریان گفت و گو کرد. بر اساس شنیده‌ها، بنا مشکلی برای ادامه فعالیت در تیم ملی نخواهد داشت. محمد بنا پس از حضور در فدراسیون کشتی و بازگشت مجدد به تیم ملی کشتی فرنگی، قرار است بر اساس صحبت‌های مطرح شده در جلسه دیروز با علیرضا دبیر و حمید سوریان، رقابت‌های لیگ کشتی فرنگی را زیر نظر بگیرد. لیگ کشتی فرنگی از مهر بر گزار می‌شود و بر اساس تصمیم ۱۰ مهر ماه اتحادیه جهانی کشتی درباره برگزاری یا عدم برگزاری...

میلاد فراهانی به شهر خودرو برگشت

گلر فصل قبل گل گهر سبیرجان به تیم فوتبال شهر خودرو خراسان پیوست. میلاد فراهانی در حالی با عقد قرارداد...



لیگ رفت و برگشت بود مشهد صاحب نماینده می‌شد

شایعه کناره‌گیری «ویزاون» از لیگ برتر کشتی و پاسخ خدایی به آن مربیان تیم کشتی آزاد «تتا_ثبت_جهانی_توس» مشهد که امسال با تغییر ترکیب قصد داشت با نام «ویزاون» در لیگ برتر کشتی آزاد شرکت کند، حالا خبر از احتمال کناره‌گیری از این رقابت‌ها می‌دهد. مجید خدایی، مربی مشهدی کشتی آزاد، که پیش‌تر اعلام کرده بود...

جدال ایرانی سعودی در قطر!

پرسپولیس و سپاهان برای بهبود وضعیتشان در جدول، به مصاف نمایندگان عربستان می‌روند



باخت از ترس باخت!

شهر خودرو از دیداری که می‌توانست برنده آن باشد، دست خالی برگشت



تاریخ سازی قلب شیر در سرزمین اژدهای زرد

روزهای خوب آفتابین قطبی در چین همچنان ادامه دارد

فدراسیون بسکتبال اجازه بازی به حدادی نداد!

گپو گفتی باسید محمد حسینی پیش کسوت فوتبال خراسان شادابی از کالبد ورزش استان رفته است

اهدای مدال

به‌داد سلیمی

به موزه

آستان قدس



بیش کسوت فوتبال ۸۹

استارت دوچرخه سواران از پیست ثامن

اولین رقابت‌های دوچرخه‌سواری بانوان استان در سال جدید برگزار می‌شود

قرار است علاوه بر لوح و مدال، جوایزی از سوی حامی مالی اهدا شود. فرصت رقابت برای همه دوچرخه‌سواران احتشام خاطر نشان کرد: همه بانوان یا هر دوچرخه‌ای که در اختیار دارند، می‌توانند زمان برای محک‌زدن خود پس از مدت‌ها تمرین است. ماده‌های ۲۰۰ متر و ۳۰۰ متر کورسی در پیست برگزار خواهد شد و مسابقات کوهستان در پیست موتورسواری مجموعه ثامن در مسیرهای ۳ کیلومتر و ۲ کیلومتر برای رده‌های سنی بزرگسالان و جوانان پیگیری می‌شود. دوچرخه‌سواران باید از ساعت ۱۴ در محل پیست حاضر شوند و پس از ثبت نام و تست‌گیری از ساعت ۱۳ رقابت‌ها آغاز می‌شوند. نایب رئیس بانوان هیئت استان تصریح کرد: این رقابت‌ها اسپانسر دارد که محصولاتی با مصارف بهداشتی تولید می‌کنند.

قول اهدای جوایز نیز به برترین‌ها داده شده است. مهناز احتشام، نایب رئیس بانوان هیئت دوچرخه‌سواری خراسان رضوی، درباره برگزاری مسابقات طلسم برگزاری مسابقات پس از ماه‌ها، تصریح کرد: آخرین رقابت برگزار شده به پاییز سال گذشته برمی‌گردد. باید از بهار مسابقات از سر گرفته می‌شود، اما از سوی اداره کل ورزش و جوانان، مجوز آن صادر نشد و در ادامه برخی ممنوعیت‌ها نیز شکل گرفت. ممنوعیتی که در طبقه‌بندی‌ها اعمال شده است، ورزشکاران را مجبور می‌کند برای حضور در مسابقه و پیست ثامن دوچرخه‌های خود را با ماشین بیاورند، در حالی که پیش‌از این دوچرخه‌سواران تا پیست رکاب می‌زدند و حالا دیگر این اجازه را ندارند. او ادامه داد:



مژده رنگبان
m.rangban@shahraranevws.ir

اولین مسابقه دوچرخه‌سواری بانوان مشهد در سال ۹۹ برگزار می‌شود. آخرین رویداد دوچرخه‌سواری بانوان احتمالاً به حول و حوش یک سال پیش برمی‌گردد. بهار و تابستان فصل‌های برگزاری رقابت‌های این رشته بوده و در پاییز و زمستان به دلیل وضعیت آب‌وهوایی، رقابتی برگزار نمی‌شود و ورزشکاران به بدن‌سازی می‌پردازند، اما امسال شیوع ویروس تمامی برنامه‌ها را تغییر داد و با وجود گذشت ۶ ماه از سال ۹۹، هیچ رقابت ورزشی برای بانوان دوچرخه‌سوار برگزار نشد. علاوه بر محدودیت‌های کرونایی و قرنطینه در این ماه‌های اخیر محدودیت‌های دیگری هم گریبان‌گیر دوچرخه‌سواران خانم شد و حتی بر اساس مصوبه ستاد امر به معروف و نهی از منکر شهرستان طر قبه‌شاندیز، دوچرخه‌سواری بانوان در این شهرستان ممنوع اعلام شد و در سبزوار تمامی اعضای هیئت دوچرخه‌سواری به دلیل اعتراض به چنین اخباری از سمت خود کناره‌گیری کردند، باین حال دوچرخه‌سواری بانوان به صورت حرفه‌ای قرار است همچون گذشته دنبال شود.

مسابقه با قوانین جدید برای دختران مسابقات دوچرخه‌سواری قرار است روز پنجشنبه ۲۷ شهریور ماه در محل پیست مجموعه ورزشی ثامن‌الائمه مشهد برگزار شود و با حامی مالی که این رقابت‌ها دارد،

پاداش دختران زیر سایه فوتبال مردان

معاونت بانوان وزیر ورزش نسبت به عملکرد فدراسیون در اولویت بندی و توجه به بانوان گلایه کرد. مهمان فرهادی‌زاد، معاون بانوان وزارت ورزش و جوانان، درباره تعیین تکلیف پاداش قهرمانی آسیا برای تیم ملی فوتبال دختران فوتسال هیئتیم، اما امدادوارم مربیان خارجی فدراسیون فوتبال اجازه بدهند که وقت به این بچه‌ها برسد و به موقع پول همه پرداخت شود. پاداش بانوان فوتسال هیئت از اردیبهشت سال ۹۷ هنوز پرداخت نشده است.

گلایه‌ها کی بازان از گرانی تجهیزات

کمبود زمین و گرانی ابزار هاکی ۲ چالش عمده این رشته ورزشی است. الهه شیجایی، نایب رئیس فدراسیون هاکی، گفته است: بزرگ‌ترین چالش، گرانی بودن ابزار هاکی است؛ هر چند تلاش کردند تولید داخلی انجام شود، اما باز گرانی هستند. برای همگانی کردن پیشنهادهای ما که با ابزار ارزان آموزش دهیم؛ اما جذابیت هاکی چمن باعث شده افراد جذب این رشته شوند و درعین حال چالش بعدی، زمین هاکی است. ما ۳ کرسی در آسیا توسط زنان گرفتیم و حالا منتظریم تا بتوانیم رقابت‌های کنسوری را آغاز کنیم.

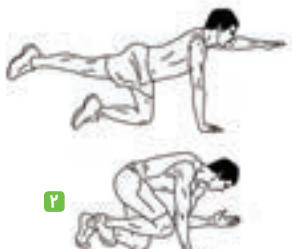
سارا خادم‌الشریعه، بانوی شطرنج‌باز دربار تجربه جدیدش می‌گوید

در مسابقات آنلاین قلب می‌شود

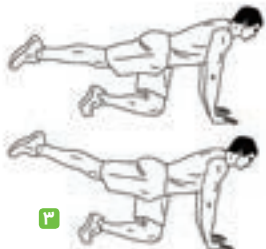
اولین استاد بین‌المللی شطرنج بانوان ایران در ماه‌های اخیر بارها در مسابقات آنلاین متفاوتی شرکت کرده است. شرایط ویژه دنیا در بحران کرونا باعث شده است تا رشته‌های ورزشی مختلف به مسابقات آنلاین روی بیاورند؛ اما سارا خادم‌الشریعه درباره تجربه خود در این رقابت‌ها می‌گوید: نتایج مسابقات آنلاین بر گزار شده از سوی فیده هیچ تأثیری در ریتینگ شطرنج‌بازان شرکت‌کننده ندارد. فدراسیون بین‌المللی شطرنج در ماه‌های گذشته مسابقات آنلاین زیادی برگزار کرده و اتفاقاً جوایز در خورتوجهی هم برای آن‌ها در نظر گرفته است تا این گونه به گرایش شطرنج‌بازان برای شرکت در مسابقات و کمک به حفظ رونق شطرنج کمک کند، اما خیلی حیف است که این حضور در ریتینگ ما تأثیری نمی‌گذارد. عضو تیم ملی شطرنج بانوان با بیان اینکه ریتینگ بازی‌های استاندارد فکری مهم‌تر از بازی‌های برقی آسا و سریع است، گفت: رقابت‌های بخش فکری خیلی طولانی و به اندازه پنج‌شش ساعت است. در رقابت‌هایی که به صورت آنلاین برگزار می‌شود، امکان اینکه یک شطرنج‌باز برای این مدت رقابت داشته باشد، وجود ندارد. ممکن است مشکل اینترنت ایجاد شود. ضمن اینکه در این شرایط امکان تقلب هم بیشتر می‌شود. او ادامه داد: رقابت‌های آنلاین در بخش سریع و برقی آسا برگزار می‌شود که مدت کمی نیاز دارند و بازیکنان فرصتی برای استراحت پیدا می‌کنند. در همین دیدارها هم البته احتمال تقلب وجود دارد؛ چون به جز یک دوربین که صورت شطرنج‌باز را نشان می‌دهد، کنترل دیگری نمی‌تواند روی آن‌ها داشته باشد. با همه این‌ها فیده مسابقات را برگزار می‌کند فقط از این حیث که بازیکنان در آمدی داشته باشند و رونق این رشته هم حفظ شود. خادم‌الشریعه که طی ماه‌های گذشته در ۳ رویداد جهانی شرکت داشته است، درباره برنامه‌های پیش‌روی خود برای حضور در مسابقات گفت: دعوت‌نامه حضور در مسابقات سریع کاریف را گرفته‌ام. دعوت‌نامه مسابقات جاده ابریشم را نیز گرفته‌ام.



bridges
تعداد تکرار: ۱۰ مرتبه



knee-to-elbows
تعداد تکرار: ۱۰ مرتبه
هر بار



leg swings
تعداد تکرار: ۲۰ مرتبه
هر بار



opposite arm leg raises
تعداد تکرار: ۱۰ مرتبه
هر بار

۴ مرتبه تکرار زنجیره روز بیستم

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 کم‌تحرکی دارید یا ساعت‌های زیادی را پشت میز یا دستگای می‌گذرانید یا خانه‌دار هستید، انجام روزانه این برنامه ورزشی برای شما یک ضرورت محسوب می‌شود. تمرینات بسیار کوتاه هستند و کمتر از نیم ساعت از وقت شما را در روز خواهند گرفت. تمرینات امروز را در ۴ ست انجام دهید و در هر حرکت هر دو سمت بدن را تمرین دهید. این زنجیره را ۴ مرتبه تکرار کنید.



تمرین سی‌روزه تقویت عضلات کمر و شکم