

الکس نوری دمدست‌ترین گزینه این‌روزهای باشگاه استقلال برای توافقی به‌عنوان سرمربی این تیم است. سرمربی سابق و ایرانی‌الصل تیم وردر برمن از زمانی که به سرمربیگری روی آورد، موفقیت‌های چندانی نداشته است؛ بااین‌همه گزینه‌ای جذاب به‌شمار می‌آید. او بعد از سرمربیگری در باشگاه وردربرمن و سپس دستیاری بورگ کلینزمن در هرتابرلین، چندماهی در یک تیم دسته‌دومی بوندس لیگا کار کرد و اکنون مدتی است که استراحت می‌کند! بااین‌حال نمی‌شود گفت نوری گزینه کوچکی برای استقلال است؛ به‌ویژه نسبت به هم‌تایان ایرانی. ورود به کادر فنی یک تیم بوندس لیگایی سخت است، چه رسد به اینکه مربی ایرانی خواهد در این لیگ نگاه‌ها را متوجه خود کند و در نهایت سرمربی شود. الکس نوری برای اینکه هدایت آبی‌ها را برعهده بگیرد، به این باشگاه پیشنهاد ۵۰۰هزار دلاری...

کنج استقلال ۱۱۰میلیاردی شد!

جدایی صیادمنش از فنرباغچه با بند دائمی سه‌و نیم میلیون یورویی مهاجم ایرانی فنرباغچه ترکیه به‌صورت قرضی از این تیم جدا و راهی لیگ اوکراین شد تاچالش هایش را در این کشور ادامه دهد. صیادمنش که فصل گذشته از استقلال ایران ...



کلوگ کورت در جاده شانديز

آغاز عملیات احداث ۱۰ زمین روباز تنیس در مجموعه ورزشی ناهن (اظمه) مشهد

طلوع دوباره یک ستاره

درخشش علیرضا جهان بخش در جام اتحادیه انگلستان با یک گل و یک پاس گل



بارتومئودر فکر استعفا!

امضای نارضایتی بر کارنامه رئیس بارسا

برترین دختران دوچرخه سوار معرفی شدند

شهر خودرو

در آسیا فقط حاضری زد!

شمار ۱۵۵ تیم پر تالی
برتن حسین طیبی

برای فتح جام به بنفیکا آمده ام

مراسم معارفه ملی پوش
مشنیدی تیم فوتسال
بنفیکا پرتغال برگزار شد
و پیراهن شماره ۱۵ این
تیم به حسین طیبی
رسید. در این مراسم که
با حضور سفیر ایران در
پرتغال برگزار شد...



در حسرت حداقل یک گل!

چهارمین شکست شهر خودرو در چهارمین بازی آسیایی، این تیم را به خلق یک رکورد منفی تاریخی نزدیکتر کرد

در گردهمایی مسئولان کمیته‌های بانوان فوتبال شهرستان‌های خراسان رضوی مطرح شد

از حاشیه‌نشینی بانوان در فوتبال تا مطالبه‌گری و حرکت

داده‌اند، برگزار شد. امروز جامعه ما در قسمت احقاق حقوق زنان بسیار نسبت به گذشته پیشرفت کرده و در حال حاضر جامعه با بانوان همسو شده و حمایت از حقوق زنان خیلی بهتر شده است. دیگر نوبت خود ما بانوان است که به سمت اهدافمان حرکت کنیم و توانمندی‌های خودمان را نشان دهیم. او تصریح کرد: درباره موانع و مشکلاتی که در حوزه بانوان وجود دارد، طی تحقیقی که چند سال پیش در یکی از دانشگاه‌ها انجام شده، کمبود منابع مالی و حضور نیافتن بانوان در پست‌های مدیریتی از مشکلات مهم ورزش بانوان عنوان شده است. در ادامه تحقیق راهکارهای توسعه ورزش بانوان را افزایش اعتماد به نفس و خودباوری در زنان بیان می‌کند.

نایب رئیس بانوان هیئت استان با بیان اینکه در بحث شهرستان‌ها همیشه استعدادها بالقوه‌ای وجود دارد، ادامه داد: طی ۲ سال گذشته در تیم ملی جوانان ۷۰ درصد بازیکنان از شهرستان‌ها بوده‌اند و در تیم ملی بزرگسالان نیز ۵۰ درصد از شهرستان‌ها حضور دارند، این نشان می‌دهد که با برنامه‌ریزی مدیریت صحیح می‌توانیم این استعدادها بالقوه را به بالفعل تبدیل کنیم. در هیئت فوتبال خراسان رضوی به لطف حضور اصولی، بیشترین حمایت برای بانوان اتفاق افتاده است که ما حاصل این حمایت، مقام‌های متعددی است که برای فوتسال و فوتبال بانوان به دست آمده است. در چندین سال گذشته سابقه نداشته است.

رؤسای هیئت‌ها در شهرستان‌ها و از بنده و مسئولان اجرایی مطالبه کنید و مطالبه‌گرانه رفتار کنید. بنده به‌عنوان مسئول هیئت فوتبال شهرستان در حوزه بانوان پیگیر خواهم بود و هر اقدامی که در حوزه فوتبال و فوتسال لازم است، انجام خواهم داد و با تمام توان از شما حمایت خواهم کرد و بخش مهمی از کارم را به پیگیری امور حوزه بانوان اختصاص داده‌ام.

نوبت حرکت بانوان است

فاطمه شریف، نایب رئیس بانوان هیئت فوتبال خراسان رضوی، در ادامه این نشست گفت: این جلسه به‌منظور بررسی نقاط قوت و ضعف شهرستان‌ها، فرصت‌ها، تهدیدها و عملکردی که طی سال گذشته انجام

در حوزه تیم‌داری و راه‌اندازی تیم‌ها، چه در حوزه کشف استعدادها در فوتبال و فوتسال داشته باشیم تا بتوانیم حاصل آن را ببینیم. در حوزه فوتبال آمادگی داریم هر کسی استعداد دارد، حمایتش کنیم تا در سطح ملی وارد شود، اما در فوتسال ما یک مزیت ویژه داریم و در خراسان، فوتسال را به‌عنوان یک نقطه قوت تعریف می‌کنیم و فوتسال را محسن حیدری دبیر هیئت و فاطمه شریف نایب رئیس بانوان استان با میهمانان به گفت‌وگو پرداختند و گزارش عملکرد شهرستان‌ها و نیز کمبودها و مشکلات در حوزه بانوان را شنیدند. در این جلسه مسئولان کمیته بانوان از کمبودها و نبود امکانات گلایه‌مند بودند و اعتقاد داشتند بانوان در این رشته جدی گرفته نمی‌شوند و در نتیجه توجه کمتری به آن‌ها می‌شود و از مدیران برای این موضوعات، راه‌حل خواستند.

مژده رنگیان
m.rangian@shahrarnews.ir

گردهمایی مسئولان کمیته بانوان هیئت فوتبال شهرستان‌های خراسان رضوی در محل هیئت فوتبال استان برگزار شد که در این جلسه احسان اصولی رئیس هیئت فوتبال خراسان، محسن حیدری دبیر هیئت و فاطمه شریف نایب رئیس بانوان استان با میهمانان به گفت‌وگو پرداختند و گزارش عملکرد شهرستان‌ها و نیز کمبودها و مشکلات در حوزه بانوان را شنیدند. در این جلسه مسئولان کمیته بانوان از کمبودها و نبود امکانات گلایه‌مند بودند و اعتقاد داشتند بانوان در این رشته جدی گرفته نمی‌شوند و در نتیجه توجه کمتری به آن‌ها می‌شود و از مدیران برای این موضوعات، راه‌حل خواستند.

بانوان مطالبه‌گر باشند

در این جلسه احسان اصولی، رئیس هیئت فوتبال خراسان رضوی، اظهار کرد: در حوزه بانوان حساسیت ویژه‌ای وجود دارد، به‌این‌دلیل که هم در حوزه بانوان ظرفیت‌ها و استعدادها زیادی داریم و هم کارهای انجام‌نشده زیادی است. هر اقدامی که در حوزه بانوان صورت می‌گیرد، بازدهی‌اش به مراتب بیشتر است. او ادامه داد: برای اینکه ما بتوانیم در حوزه‌های مختلف تحول ایجاد کنیم، باید برنامه کوتاه‌مدت، میان‌مدت و بلندمدت چه



پس از برگزاری اولین رقابت دوچرخه‌سواری بانوان مشهد در سال ۹۹ برترین دختران دوچرخه سوار معرفی شدند

بالاخره طلسم تعطیلی مسابقات بانوان استان با برگزاری رقابت‌های دوچرخه‌سواری در مشهد شکسته شد. این اولین مسابقه بانوان دوچرخه‌سواری در سال ۹۹ بود. رقابت‌ها در ۲ فضای متفاوت اما در یک زمان پیگیری می‌شد، عده‌ای از دوچرخه‌سواران در پیست دوچرخه مجموعه ناهن در ماده‌های سرعت و استقامت رکاب زدند و باقی آن‌ها در ۲ رده بزرگسالان و نوجوانان راهی پیست موتورسواری شدند تا در قالب ماده کوهستان با یکدیگر رقابت کنند. حدود ۴۰ بانوی دوچرخه‌سوار در اولین رقابت سال ۹۹ شرکت کردند؛ البته بیشترین استقبال شرکت‌کنندگان از مسابقات کوهستان بود و در پیست موتورسواری هیجان و جمعیت بیشتری دیده می‌شد. پروتکل‌های بهداشتی در این رقابت‌ها رعایت شده بود. این مسابقات با حمایت شرکت تولیدکننده محصولات بهداشتی پوست و مو برگزار می‌شد و در انتها جوایزی نیز علاوه بر لوح و مدال، به برترین‌ها اهدا کرد. در بخش پیست (سرعت) و در ماده ۲۰۰ متر سرعت جوانان یکتا غلام‌رضایی قهرمان و لیلا حیدری دوم شد و یگانه غلام‌رضایی در رده سوم قرار گرفت. در ۲۰۰ متر سرعت بزرگسالان آزاده مزاری، اسماعیلیان و مریم محمدی به ترتیب اول تا سوم شدند. در ماده ۵۰۰ متر جوانان، لیلا حیدری مقام نخست را کسب کرد و یکتا و یگانه غلام‌رضایی نیز در رده جوانان سوم شدند. در رده بزرگسالان این ماده نیز آزاده مزاری، اسماعیلیان و فاطمه دامنچانی روی سکوی اول تا سوم قرار گرفتند. در ۳ کیلومتر بزرگسالان عباسیان قهرمان شد، مزاری کوهستان و ماده ۲ کیلومتر جوانان، ملیکا موسویان، ستایش حسین‌زاده و فاطمه مرادی در رده‌های اول تا سوم جای گرفتند. در ۳ کیلومتر کوهستان رده سنی بزرگسالان نیز سهیلا فیاض بخش به قهرمانی رسید، انوشه ذوالفقاری دوم شد و مرضیه خیرآبادی روی سکوی سومی قرار گرفت.

۱

up and down planks
تعداد تکرار: ۱۲ مرتبه

۲

plank rolls
تعداد تکرار: ۱۲ مرتبه

۳

seagulls
تعداد تکرار: ۱۲ مرتبه
هر دست

۴ مرتبه تکرار زنجیره روز بیستم و سوم

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 بسیار کوتاه هستند و کمتر از نیم‌ساعت از وقت شما را در روز خواهند گرفت. تمرینات امروز برای افزایش کنترل بر عضلات میان تنه هستند. در حرکت سوم دست خود را در هر مرتبه عوض کنید. این زنجیره را ۴ بار تکرار کنید.

