

تیم فوتبال شهر خودروی ایران امروز در چهار چوب هفته پنجم لیگ قهرمانان آسیا در دور گروهی از ساعت ۱۹:۳۰ در ورزشگاه الجنوب الوکره به مصاف الهلال عربستان خواهد رفت؛ دیداری که بعد از ۴ شکست پیاپی و حذف از گردونه رقابت‌ها، بیم و امیدهای زیادی را برای نماینده مشهد به همراه دارد. شاگردان مهدی رحمتی که نمی‌خواهند دست‌خالی قطر را به مقصد ایران ترک کنند، به خوبی می‌دانند که جدال با الهلال تمام کرونایی بهترین فرصت است تا دست‌کم یک امتیاز از آوردگاه سخت و دشوار آسیایی به‌عنوان رهاورد به مشهد بیاورند. الهلال دور برگشت همان قدر که در دور رفت به‌خاطر فوق‌ستاره‌ها و افتخاراتش تیمی خطرناک و ترسناک برای تیم کم‌تجربه شهر خودرو بود، حالا هم به‌واسطه مثبت‌شدن تست کرونای ۱۲ بازیکنش ترسناک است. عبدا... الجعدانی، نواف الغامدی، محمد الوائد...

چمنیان مشاور فنی منصوریان

سرمربی مشهدی اسبق تیم‌های ملی نوجوانان و جوانان ایران به احتمال فراوان به‌عنوان مشاور فنی تراکتور در کنار علیرضا منصوریان فعالیت می‌کند...

هزینه جراحی «خارپاشنه» حدادی ۸ هزار یورو شد!

سرپرست فدراسیون پزشکی ورزشی از اختصاص ۸ هزار یورو برای پرداخت هزینه جراحی «خارپاشنه» و هتلینگ بیمارستان احسان حدادی در آلمان خبر داد. محمد اسد مسجدی با اشاره به اینکه فدراسیون پزشکی ورزشی مسئول سلامت ورزشکاران است...

بودن یا نبودن مسئله این است

استقلال پایک برد صعود می‌کند و پایک باخت حذف می‌شود!



مدافعی در دفاع مقدس!

بازخوانی زندگی فوتبالیست شهید مشهد در دهه ۶۰ به بهانه چهلمین سالگرد آغاز جنگ تحمیلی

حضور شطرنج‌باز استان در اردوی مجازی تیم ملی

دختر شطرنج‌باز استان به اردوی تیم ملی نوجوانان دعوت شد. فاطمه صفاریان، شطرنج‌باز نوجوان خراسانی، در اردوی انتخابی تیم ملی شطرنج نوجوانان ایران حاضر شده است. این اردو از ۲۸ شهریور به‌صورت ارتباط مجازی به‌مدت ۳ هفته برگزار شده و طی آن شطرنج‌بازان ۳۰ روز در هر هفته تمرین دارند. صفاریان سال گذشته در مسابقات نوجوانان فدراسیون به مقام ششم دست یافت. در حال حاضر ۶ نفر نخست همه رده‌های سنی این رقابت به اردوی انتخابی تیم ملی شطرنج ایران دعوت شده‌اند.

معرفی برترین‌های مسابقات مهارت‌های فردی راگبی

نفرات برتر مسابقات مهارت‌های فردی راگبی معرفی شدند. در روزهای تعطیلی مسابقات تیمی به‌دلیل شیوع ویروس، انجمن راگبی برای شناسایی استعدادها و معرفی بازیکنان مسابقات مهارت‌های فردی را با حضور ۲۴ نفر در بخش بانوان برگزار کرد. این مسابقه برای اولین بار در راگبی انجام شد که به‌ترتیب بعد از ثبت رکوردها و جمع‌بندی پایانی توسط کمیته فنی و داوران هائیکه کیانی، زینب خادم‌پور و مهرنگار فرخ‌منش به‌مقام‌های اول تا سوم این مسابقات دست پیدا کردند.

تلاش برای افزایش سهمیه بانوان پارالمپیک

نایب‌رئیس زنان فدراسیون جانبازان و معلولین می‌گوید به‌دنبال کسب مجوز از ستاد ملی پیشگیری از کرونا هستند تا هر چه زودتر اردوهای تیم ملی بانوان معلول برگزار شود. مژگان نصیری با اشاره به شمار سهمیه‌های زنان فدراسیون جانبازان و معلولین افزود: ورزشکاران زن تاکنون ۴ سهمیه کسب کردند که ۳ سهمیه آن در تیراندازی و یک سهمیه آن در دوومیدانی است. در این رشته «هاشمیه متقیان» توانست سهمیه توکیو را کسب کند و اکنون در خوزستان زیر نظر مربی خود در حال تمرین است. ساره جوانمردی، سمیرا ارم و رقیه شجاعی نیز در پاراتیراندازی سهمیه کسب کردند. البته برای مسابقات گزینشی آینده نیز اعزام خواهیم داشت و شاید هم به شمار سهمیه‌ها اضافه شود.

مدیران استان از وضعیت مربیان اطلاعی ندارند

درددل مربی فوتبال و فوتسال دختران از مشکلات زیاد مربیان در دوران کرونا

است. بیش از این نمی‌توانستیم تعطیل باشیم و بچه‌های ورزشکار نیاز به تمرین داشتند، زیرا عملکرد آن‌ها ممکن بود افت کند و در رقابت‌های آینده نتوانند موفق ظاهر شوند. عباسی خاطرنشان کرد: البته کلاس‌هایی که در حال برگزاری است، به‌شدت با کاهش تعداد نفرات روبه‌رو بوده است. سال‌های قبل چندین زمان مختلف در روز کلاس داشتیم، اما الان فقط یک کلاس آن هم با ۱۰ شرکت‌کننده برگزار می‌شود و خیلی از خانواده‌ها هنوز رضایت نمی‌دهند فرزندانشان در کلاس‌ها شرکت کنند و از احتمال بیماری هراس



کاپیتان تیم ملی فوتبال زنان معتقد است بازی در لیگ‌های کشورهای همسایه، راه ورودی دختران فوتبالیست به لیگ‌های اروپایی است. سارا اقمی درباره لژیونر شدن دختران فوتبالیست ایران گفت: خوشبختانه چون تازه لیگ‌های کشورهای همسایه آغاز شده است، به‌دنبال جذب بازیکنان ایرانی هستیم. ظرفیت دختران ما خیلی بالاست. امیدوارم باشگاه‌ها و فدراسیون فوتبال از دختران حمایت کنند. از طرفی چند کشور همسایه با من برای بازی کردن در تیم تماس گرفته‌اند، اما شرایط در ایران بهتر است. لژیونر شدن نباید به هر قیمتی باشد، اما این را هم باید در نظر

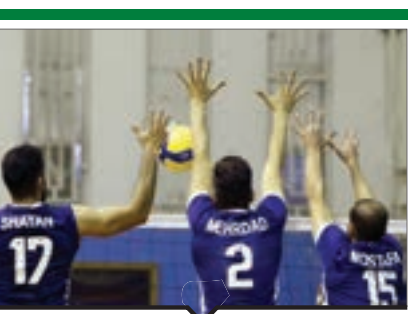
کاپیتان تیم ملی فوتبال بانوان:

بحران ویلموتس جایی برای فوتبال دختران نگذاشته است

از پروتکل‌های بهداشتی در آن کلاس‌ها نیست و رعایت کنیم و به‌همین خاطر تعداد افراد کلاس را محدود کرده‌ایم و از طرف دیگر همه بچه‌ها در طول تمرین با ماسک هستند.

فعالیت پنهانی برخی مربیان این مربی افزود: من به‌همراه مدیر باشگاه و حتی خود بچه‌ها قبل از شروع تمرین سالن و تجهیزات را به‌صورت کامل ضدعفونی کرده و بعد تمرین را شروع می‌کنیم؛ در حالی که مربیان را می‌شناسیم که از ماه‌های گذشته تمرینات پنهانی را شروع کرده و برای بچه‌ها کلاس برگزار می‌کردند. خبری

بگیریم که کشورهای همسایه از نظر امکانات بهتر هستند و می‌توانند راهی برای ورود دختران فوتبالیست به لیگ‌های اروپا باشند. ملی‌پوش فوتبال در پاسخ به این سؤال که چرا پیشنهاد بازی در تیم‌های خارجی را نپذیرفتید، اظهار کرد: در سال‌های پایانی فوتبالم هستم و ترجیح می‌دهم در ایران بازی کنم. شرایط را بررسی کردم و ۴ سال گذشته که در لیگ عراق بازی کردم، شرایط آن خیلی بهتر بود. ۱۵ سال بازی کردم و بیشتر به فکر این هستم تا از نظر مالی مستقل شوم؛ زیرا فوتبال شغل من است. این شرایط برای دختران جوان خیلی بهتر است، زیرا کشورهای همسایه راهی برای ورود آنان به لیگ‌های اروپا خواهند شد. قمی درباره نقاط ضعف لیگ برتر فصل گذشته نیز عنوان کرد: فصل قبل در چند هفته داوران جدید آمدند و تجربه‌ای نداشتند، قضاوت‌هایی داشتند که باعث از دست رفتن نتیجه برخی تیم‌ها شد و



اوج هیجان در ورامین و ارومیه
عصر امروز هفته سوم لیگ برتر والیبال با ۷۲ مسابقه آغاز می‌شود

طار می به شمار ده دلخواهش در پور تورسید

حضور دوباره خلیل‌زاده در تیم منتخب آسیا

قلعه‌نویی سبک بازی مهاجمانی مثل من را دوست دارد

شاکری: امسال می‌خواهم بیش از ۱۰ تا ۱۲ گل برای گل کهر بزنم



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، راه‌رفتن یا دویدن کمک می‌کنند و باعث می‌شوند این کارها را راحت‌تر و بدون درد انجام دهید. اگر شغل کم‌تحرکی دارید یا ساعات‌های 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 تقویت تعادل و قدرت شما برای حفظ حالت بدن در نظر گرفته شده است. حرکات اول تا سوم را به آرامی پشت سر هم انجام دهید و در نهایت در حرکت چهارم ۱۰ ثانیه باقی بمانید. هر حرکت را برای هر دو پا انجام دهید و در نهایت سه بار زنجیره را تکرار کنید.



۳ مرتبه تکرار زنجیره روز بیست و چهارم