

«کرسپو» با دارودسته‌اش علیه پرونده جنجالی فوتبال ایران

فدراسیون فوتبال برای برنده‌شدن در پرونده مارک ویلموتس در CAS به سراغ ۲ کمپانی و کالتی سرشناس رفته است. هرچند یک‌ماه‌و نیم پس از اعلام رأی فیفا در مورد پرونده مارک ویلموتس، دیگر این موضوع تیترا اصلی اخبار نیست؛ اما همچنان بزرگ‌ترین کابوس فوتبال ایران محسوب می‌شود. مسئولان فدراسیون در تلاش هستند تا این بار با استخدام وکلای درجه یک جهانی، در این پرونده مهم و حساس در دادگاه حکمیت ورزشی (CAS) برنده شوند. ویلموتس که در مدت کوتاه حضورش در تیم ملی ایران، نتایج ضعیفی کسب کرد، بعد از پرداخت‌نشدن مطالباتش، به فیفا شکایت کرد و فیفا هم فدراسیون فوتبال ایران را به پرداخت ۶ میلیون و ۱۳۷ هزار یورو به این مربی بلژیکی محکوم کرد؛ مبلغی که معادل یک پنجم کل بودجه...

← ۵۹

کسی در ایران از ویلموتس خوب نمی‌گوید

علی قلی‌زاده در گفت‌وگو با نشریه طرف‌دار بلژیکی

بستاره جوان و ایرانی تیم شارلوا با نمایش درخشانی که در این فصل از قایت‌ها داشته، به شدت...



شهر خودور برای لیگ بیستم استارت زد

شروع تمرینات تهنات‌نماینده استان در لیگ برتر فوتبال با حضور بازیکنان جدید

تمرینات شهر خودرو خراسان برای لیگ بیستم از روز گذشته آغاز شد و شاگردان رحمتی بعد از فشار سنگین تورنمنت بزرگ آسیایی خود را مهابی فصل آتی می‌کنند. عناهی‌های شهر خودرو در حالی...

جنجال در استقلال تمامی ندارد!

۲۴ ساعت پر آشوب در باشگاه آبی پوشان با اخراج احمد سعادت‌مند

۵۸



درباره سرمربی جوان هوفنهایم که این هفته بایرن مونیخ را له کرد
سباستین هونس؛ فرمانده جدید بوندس لیگا

۵۸

غیبت معنادار نوجوانان فوتبال خراسان در تیم ملی

۱۵

دعوت از ۱۰ بازیکن تیم مهدوی کیا به تیم ملی نوجوانان

۵۸

واسعی از استقلال دورتر شد

هافبک مشهدی تیم فوتبال پیکان که در یک قدمی پیوستن به استقلال تهران قرار داشت، حالا از هر زمان دیگری به این تیم دورتر است. استقلال که اوضاع و احوال خوبی ندارد و حواشی حول این تیم را گرفته است، گویا تمایلی به عقد قرارداد و گرفتن رضایت‌نامه سعید واسعی از پیکان ندارد...

۱۵



برگشتم کار را تمام کنم

دور جدید تمرینات تیم بسکتبال پارسا با حضور «سرجان»، جان گرفت

← ۱۵

گلایه ملی پوش مشهدی کانوپولو که بعد از ۷ ماه تمرینات خود را شروع کرده است

قایق‌های هیئت قابل تعمیر هم نیستند!

تمرینات ما تعیین شود. من به همراه یکی از دوستانم صبح‌ها تمرین می‌کنیم و تعداد دیگری از ورزشکاران با توجه به زمان‌های خالی خود در ساعات قایق‌ها تعمیر شده و چسب خورده‌اند تا سوراخ‌ها پوشانده شوند؛ اما بعد از چندین بار دیگر تعمیرپذیر هم نیستند و هر جلسه تمرینی کلی آب درون قایق جمع می‌شود. گاهی نیمی از جلسه تمرینی برای خالی کردن آب قایق گرفته می‌شود، زیرا آب درون قایق در هوای سرد کار را برای ورزشکار سخت می‌کند. او ادامه داد: این قایق و پاروها دیگر به هیچ دردی نمی‌خورند و باید تعویض شوند. خواسته ما این است که هیئت به مشکلات ورزشکاران بپردازد و تا حدی آن‌ها را حل کند. در دوره‌های گذشته ریاست هیئت نیز ورزشکاران باید مدام به دنبال این موارد بودند و این داستان هنوز ادامه دارد.

● خبری از تیم ملی نیست ملی پوش کانوپولو درباره شروع اردوهای تیم ملی نیز گفت: همچنان مجوز شروع تمرینات تیم‌های گروهی داده نشده است و فعلا رشته‌های انفرادی قایق‌رانی در حال پیگیری هستند. برگزاری اردوی متمرکز در تهران سختی‌های خودش را خواهد داشت، زیرا باید همه ملی پوشان در خوابگاه حاضر شوند و تمرینات تیمی داشته باشند. پیش‌بینی می‌شود فروردین ۱۴۰۰ مسابقات این رشته از سر گرفته شود؛ ولی هنوز چیزی مشخص نیست.

رشته‌های آبی نمی‌توانند در فضاهای دیگر یا باشگاه‌ها تمرینات خود را انجام دهند و حتما باید از قایق و آب استفاده کنیم.

● مصائب تمرین در چالیدره از هفته گذشته تمرینات خود را در چالیدره شروع کرده‌ایم، اما متأسفانه زمان مناسبی برای تمرین در این منطقه نیست؛ زیرا هوا سرد شده و صبح‌ها نیز دست‌هایمان یخ می‌زند. نهایتاً می‌توانیم تا اوایل آبان در فضای باز تمرین کنیم و با سردتر شدن هوا نیاز داریم تمرینات به استخر منتقل شود. در تمام طول سال تمرین در استخر بهترین گزینه برای ماست، به اداره کل و هیئت نیز در خواست خود را گفته‌ایم و قول‌هایی داده شده تا استخری برای



مژده رنگیان
m.rangian@shahraraneews.ir

گزارش روز

ورزشکاران رشته کانوپولو پس از ۷ ماه توانستند با شروع فصل پاییز، قایق‌ها را به آب بیندازند و تمرین کنند.

به جز روزهای قرنطینه که منجر به تعطیلی استخرها و فضاهای آبی شد، کانوپولیست‌ها در ماه‌های دیگر سال نیز بیشتر مواقع با نبودن محلی برای تمرین روبه‌رو هستند و تنها در نزدیکی شروع مسابقات می‌توانند رنگ آب را ببینند. مشهد با تمام ظرفیت‌هایی که دارد، همچنان نتوانسته است محل مناسبی در اختیار ورزشکاران آبی این شهر قرار دهد؛ باین حال این محدودیت‌ها باعث نشده ورزشکاران بی‌خیال این رشته شوند و بارش تعداد زیادی ملی پوش، مشهد را تبدیل به یکی از قطب‌های کانوپولوی بانوان ایران کرده‌اند.

مهلا عاطفه‌دار، یکی از ملی پوشان باتجربه مشهدی، می‌گوید از ابتدای سال به دنبال پیدا کردن محلی برای تمرین بوده‌اند، اما با گذشت بهترین فصل‌های سال برای تمرین از هفته گذشته هیئت، سد چالیدره را برای تمرین آن‌ها مهیا کرده است. او تصریح کرد: در تمام این ماه‌ها ورزشکاران به دنبال مطالبات خود از هیئت بودند که همه آن‌ها به اختصاص محلی برای تمرین ختم می‌شد؛ زیرا ورزشکاران

نماینده مشهد در لیگ بدمینتون خراج از خانه به میدان می‌رود جدال بر سر دشت نخستین امتیاز پیروزی

امروز رقابت جذابی در هفته چهارم لیگ برتر بدمینتون بانوان برگزار می‌شود. تیم شهید فخر، نماینده مشهد، در زمین حریف و برابر ذوب‌روی صبا زنجان به میدان می‌رود؛ تیمی که فصل گذشته قهرمان شد و امسال از آن به عنوان مدافع عنوان قهرمانی یاد می‌شود. اما این تیم زنجانی در ۳ هفته گذشته با نتایج عجیب و دوازدهمی که به دست آورد، تمام احتمالات درباره قهرمانی‌اش را تغییر داد. همین موضوع باعث می‌شود تا تیم فخر مشهد که هنوز به پیروزی و امتیاز نرسیده است، این شانس را داشته باشد تا با غلبه بر میزبان، امتیازات را به حساب خود واریز کند. قهرمان فصل گذشته وضعیت فاجعه‌باری در جدول دارد و از تیم جوان و بومی مشهدی‌ها نیز در جدول پایین‌تر است. زنجان تا به حال ۳ شکست پیاپی کسب کرده است. زنجان ۴ برابر شاهرود شکست خورده، ۳ برابر مغلوب تبریز شده و ۴ برابر ایران زمین باخت تا به این ترتیب در رده پنجم جدول پنج تیمی لیگ قرار بگیرد. حریف این هفته آن‌ها نیز شهید فخر مشهد است؛ تیمی که با بازیکنان بومی جوان و بدون ملی پوش به میدان بزرگ لیگ برتر آمده و با بضاعتی که داشته است، ورزشکارانش نتوانسته‌اند موفقیت‌هایی نیز کسب کنند، اما بر دی به نام آن‌ها ثبت نشده است. در هفته اول فخر ۱ برابر مغلوب شاهرود شد و پس از استراحت در هفته دوم، با نتیجه ۴ برابر میلاد تبریز شکست خورد.

حضور ملی پوش روس در لیگ برتر بسکتبال

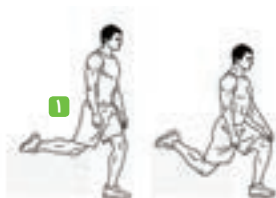
ملی پوش روس در قراردادی با تیم نارسینا در فصل جدید لیگ برتر بسکتبال زنان برای این تیم بازی خواهد کرد. بکتارینا فولادوند که سابقه بازی در لیگ‌های مختلف جهانی و همراهی تیم پنج‌نفره بسکتبال روسیه و تیم‌های سه‌نفره آن را در کارنامه دارد، در فصل جدید لیگ برتر بسکتبال زنان، تیم نارسینا را همراهی خواهد کرد. آن‌طور که شنیده می‌شود، همسر این بازیکن روس، ایرانی است؛ ولی هنوز مشخصات او به فدراسیون اعلام نشده است. او قرار است در فصل جدید به بالا بردن سطح بسکتبال زنان ایران و نیز افزودن تجربه ملی پوشان در صورت موافقت فدراسیون کمک کند.

جام ایراندخت لغو شد

استقبال اندک تیم‌های شرکت‌کننده از رقابت‌های لیگ تگواندوی بانوان، مسئولان فدراسیون را بر آن داشت تا پروژه «جام ایراندخت» را به سال آینده موکول کنند. یکی از برنامه‌های سازمان لیگ تگواندو برای فصل جدید، برگزاری لیگ بانوان در ۲ سطح لیگ برتر با عنوان «جام ایراندخت» و لیگ دسته یک با عنوان «جام کوثر» بود؛ اما شیوع ویروس کرونا باعث شد تا تیم‌ها که بیشتر شهرستانی بودند، برای فصل جدید رغبت چندانی نداشته باشند. در مرحله پیش‌بین‌نام برای حضور در جام کوثر، ۴ تیم و برای حضور در جام ایراندخت، ۳ تیم اعلام‌امادگی کرده‌اند. سازمان لیگ نیز تصمیم گرفت قید برگزاری جام ایراندخت را بزند و فصل پیش‌رو را نیز به صورت متمرکز و با حضور همان ۹ تیم برگزار خواهد کرد.

نعمتی در تیم تیراندازی دانشگاه آزاد

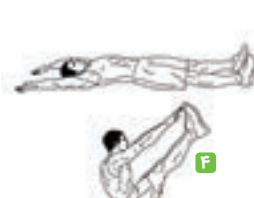
زهرآ نعمتی، نخستین بانوی تاریخ ورزش ایران، که توانسته است در سطح بازی‌های المپیک و پارالمپیک به مدال طلا برسد، به تیم تیراندازی دانشگاه آزاد اسلامی پیوست. تیم دانشگاه آزاد قرار است در لیگ برتر تیراندازی امسال شرکت کند و نعمتی در کنار ورزشکاران غیرمعلول به رقابت خواهد پرداخت.



split squat
تعداد انجام: ۲۰ مرتبه



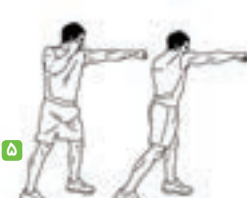
single leg bridges
تعداد انجام: ۲۰ مرتبه



v-ups
تعداد انجام: ۲۰ مرتبه



cross tricep extensions
تعداد انجام: ۱۰ مرتبه



punches
تعداد انجام: ۱۰ مرتبه



elbow plank hold
زمان انجام: ۴۰ ثانیه

۳ تا ۵ مرتبه تکرار زنجیره امروز

در این ستون روزانه تمرینات ورزشی مختلفی را معرفی می‌کنیم تا براساس وضعیت جسمانی و اهداف خود، آن‌ها را دنبال کنید و در خانه یا فضای آزاد انجام دهید. دویدن یا پیاده‌روی جزئی از برنامه هفتگی و روزانه بسیاری از ماست؛ اما برای دویدن طولانی‌تر یا پیاده‌روی‌های بیشتر از یک ساعت بدون احساس خستگی نیاز داریم تا چند دقیقه کوتاه را به انجام حرکات اختصاص دهیم. تمرینات امروز به شما کمک می‌کنند تا با انجام روزانه زنجیره، قدم به قدم قدرت بدنی شما به خصوص در سرشانه بالا برود. از سوی دیگر تأثیر حرکات بر روی کل عضلات بدن است و می‌تواند یک برنامه جامع روزانه برای شما باشد. اضافه کردن دویدن یا پیاده روی به این تمرین می‌تواند آن را تکمیل کند. این زنجیره را متناسب با آمادگی جسمانی خود سه تا پنج مرتبه می‌توانید تکرار کنید.



کتاب روز به روز برای تیر ورزشی