

شهر



گزارش روز

نیمکت استقلال

همچنان مشتری ندارد!

هیئت مدیره باشگاه استقلال بعد از برکناری احمد سعادتمند از فرهاد مجیدی خواست تا مجدد هدایت آبی پوشان را برعهده بگیرد؛ اما در نهایت پاسخ اسطوره محبوب آبی ها منفی بود. مجیدی شرایط را برای بازگشت به استقلال مهیا ندانست و ترجیح داد تا در یک فرصت بهتر به نیمکت استقلال برگردد. آبی ها برای ادامه راه با امیر قلعه نویی وارد مذاکره شدند، اما این مربی هم آب پاکی را روی دست این تیم ریخت و علنا اعلام کرد تا پایان قراردادش با گل گهر به این تیم متعهد خواهد بود. سرمربی اسبق استقلال که امسال با گل گهر قرارداد بسته است، درخصوص شایعه جدایی اش از گل گهر و پیوستن به استقلال گفت: این موضوع درست نیست و من وقتی حرفی می زنم، پای آن می ایستم. من با باشگاه گل گهر قرارداد بسته ام و به آن تعهد دارم. ان شاء...! امسال...

۰۹

شب فراموش نشدنی کریم در یوفا کاپ

انصاری فرد: بازی با وولفسبورگ راهیج وقت فراموش نمی کنم

مهاجم ملی پوش و ایرانی تیم آلکویونان در بازی پنجشنبه گذشته تیمش در پلی آف لیگ اروپا برابر وولفسبورگ یک گل فوق العاده حساس و باارزش به ثمر رساند...

۰۸



«لوا» در قله اروپا

ترکنازی بایرنی هادر شب قرعه کشی مرحله گروهی لیگ قهرمانان اروپا

روز پنجشنبه مراسم قرعه کشی مرحله گروهی لیگ قهرمانان اروپا برگزار شد و تیم های برتر این قاره، حریفان خود را شناختند. گروه بندی این رقابت ها با اتفاقات و حواشی جالبی همراه بود؛ از جدال دوباره مسی و رونالدو گرفته تا جنگ طارمی با اندیشه های گواردیولا. این مسابقات از روز ۲۹ مهر شروع می شود و ۱۹ آذر به پایان خواهد رسید. هنوز برای مراحل حذفی، UCL امسال برنامه ریزی نشده است و به نظر می رسد...

۰۸

غول النصر، مرحله آخر غرب آسیا!

نماینده قدرتمند عربستان، حریف امروز پرسپولیس
برای رسیدن به فینال لیگ قهرمانان است

۰۸



تقدیر «صحرايي»

بازخوانی ماجرای دراماتیک

درگذشت کشتی گیر خراسانی پس از نیم قرن

۱۰



یادداشت

ناکامی لازم!

دور رفت لیگ برتر کشتی آزاد با وجود شکست خراسانی ها، برای آن ها تجربه گران بهایی داشت

۱۰

شهر خود رو در موقعیت
کره شمالی!

۱۰

فروش بازیکنان، شرط انتقال

نهایی ترایی به العربی قطر

۰۸

نمایش درخشان

ستاره مشهدی

در هفته پنجم لیگ برتر والیبال

«بیک» پدیده شد

دریافت کننده مشهدی با

درخشش خیره کننده در

هفته پنجم لیگ برتر والیبال

توانست عنوان پدیده هفته را از

کارشناسان والیبال کشور دریافت

کند. محمدرضا بیک که فصل

گذشته در تیم پیام مشهد بود،

امسال با حضور نیافتن...

۱۰



در آستانه از سرگیری رقابت های فوتبال و فوتسال بانوان در استان و کشور

بانوان داور خراسانی به صف شدند

فوتبال در مجموعه تختی تست آمادگی جسمانی عملی و دوره آموزشی تئوری را پشت سر گذاشتند. داوران در نهایت بر اساس مدارکی که کسب کرده اند و امتیازی که در تست ها به دست آورده اند، درجه بندی می شوند و می توانند قضاوت مسابقات را برعهده بگیرند.

نایب رئیس بانوان هیئت فوتبال استان خاطرنشان کرد: با توجه به مجوزی که برای برگزاری مسابقات استانی صادر شده است، پس از ۸ ماه روز دوشنبه و سه شنبه مسابقات باقی مانده از لیگ استانی فوتسال بانوان برگزار می شود تا بتوانیم برای فصل جدید مسابقات برنامه ریزی کنیم. دوشنبه بازی برگشت از مرحله پلی آف استان



مژده رنگیان
m.rangian@shahraraneews.ir

در پایان هفته، بیش از ۵۰ داور و کمک داور فوتبال و فوتسال بانوان با حضور در تست های پیش فصل دوره های تئوری، خود را برای حضور در رقابت های پیش رو آماده کردند. پنجشنبه ۴۲ داور فوتسال بانوان در تست آمادگی جسمانی عملی و دوره بازآموزی قوانین داوری شرکت کردند و پس از آن روز جمعه ۱۷ داور و کمک داور فوتبال در زمین چمن تختی، تست عملی و دوره تئوری قضاوت را پشت سر گذاشتند؛ مریم پورجعفریان، داور بین المللی فوتسال و انسیه مافی نژاد کمک داور. داورانی که حدنصاب مدنظر را کسب کنند، برای قضاوت در مسابقات کشوری و استانی معرفی می شوند تا در ماه های پیش رو بتوانند در رقابت ها شرکت کنند.

تأکید بر قوانین جدید فاطمه شریف، نایب رئیس بانوان هیئت فوتبال خراسان رضوی درباره این دوره ها تصریح کرد: هر ساله طبق معیارها داوران باید تست ها را پشت سر بگذارند. دوره بازآموزی بسیار خوبی نیز از سوی کمیته داوران هیئت برای بانوان داور برگزار شد که در آن قوانین فوتسال و تغییرات آن مطرح شد. در تابستان برخی قوانین مسابقات فوتسال تغییر کرده است و به اعتقاد من حتی مربیان نیز حق دارند در چنین دوره های شرکت کنند. او ادامه داد: پس از آن ۱۷ داور و کمک داور

قهرمانی «خدمتی» در

مسابقات آنلاین آسیا

نجمه خدمتی در مسابقات تیراندازی آنلاین بین المللی آسیا با قرار گرفتن در جایگاه نخست به عنوان قهرمان رشته تفنگ بادی شناخته شد. رقابت های تیراندازی بین المللی آسیا با توجه به شیوع ویروس کرونا برای نخستین بار به صورت آنلاین بین ۳ کشور ایران، سنگاپور و تایلند برگزار شد و ۳۸ تفنگ دار در ۲ بخش آقایان و بانوان در آن حضور داشتند. از تیم ملی ایران در بخش بانوان، نجمه خدمتی، آرمینا صادقیان، فاطمه کرمزاده و معلقا جام بزرگ راهی فینال شدند. با پایان فینال، نجمه خدمتی با بالاترین امتیاز در جایگاه نخست ایستاد و نماینده سنگاپور و فاطمه کرمزاده دوم و سوم شدند.

نخستین حضور بانوان ناشنوا
در مسابقات بین المللی

مجوز حجاب بانوان جودو کار ناشنوا برای شرکت در مسابقات بین المللی از سوی کنفدراسیون آسیا صادر شد و وزارت ورزش و جوانان نیز اعلام کرد مشکلی برای اعزام تیم جودوی بانوان به مسابقات برون مرزی ندارد. رئیس انجمن جودوی ناشنوایان اعلام کرد در حال حاضر به دنبال تشکیل تیم ملی بانوان هستند تا بتوانند پس از دریافت مجوز برای برگزاری اردوها، ستاد ملی مبارزه با کرونای وزارت ورزش زودتر اردوها در بخش زنان برگزار شود. حدود ۲۵ جودوکار ناشنوا در مسابقات قهرمانی کشور و انتخابی که سال گذشته برگزار شد، شناسایی شدند.

گزارش خبری

ثبت سومین شکست

در هفته چهارم لیگ برتر بدمینتون برای تیم شهید فخر

مشهد همچنان روی خط شکست

هفته چهارم لیگ برتر بدمینتون بانوان برای مشهدی ها در حالی برگزار شد که ۲ تیم انتهای جدول هیچ کدام طعم پیروزی را نچشیده بودند. تیم شهید فخر مشهد باید در زنجان برابر قهرمان فصل قبل یعنی ذوب روی صبا به میدان می رفت و با عملکردی که میزبان تا به الانجای کار داشت، احتمال می رفت شاگردان اقبال بتوانند نتایج خوبی در این هفته کسب کنند؛ اما نتایج جور دیگری رقم خورد. در این هفته ذوب روی صبا، زنجان، مدافع عنوان قهرمانی، پس از ۲ شکست متوالی سرانجام طعم پیروزی را چشید و شهید فخر شیر ۰ بازی ها را به این تیم واگذار کرد. در مسابقه انفرادی اول، حنا یعقوبزاده از ذوب روی صبا، زنجان در مسابقه ای نزدیک با شیرین حسینی، ۲ بر ۰ به پیروزی رسید. در دومین بازی انفرادی، نسترن کریمی به سختی توانست از پس شیوا پذیرفکار از شهید فخر برآید. شروع مقتدرانه کریمی با پیروزی ۲۱ بر ۶ در گیم اول، با بازگشت شیوا پذیرفکار در گیم دوم مواجه شد. پذیرفکار در گیم دوم در یک مبارزه جانانه ۳۳ بر ۲۱ نسترن کریمی را برده؛ اما در گیم سوم کریمی بار دیگر برتری خود را تثبیت کرد و با پیروزی ۲۱ بر ۱۵ در مسابقه انفرادی را به سود زنجان خاتمه داد. در مسابقه دونفره اول، تیم دویل حنا یعقوبزاده و هاجر کبیری توانست ۲۱ بر ۷ و ۲۱ بر ۱۲ برابر شیوا پذیرفکار و فرناز گلملکانی پیروز شود. این برد، برتری ذوب روی صبا، زنجان را در مجموع این مسابقه، قطعی کرد. در مسابقه دونفره دوم، این بار نوبت به فاطمه مقدم و حدیث احدی رسید تا با پیروزی ۲ در ۲ گیم و در مسابقه ای نزدیک با امتیازات ۲۱ بر ۱۹ و ۲۱ بر ۱۶ شیرین حسینی و فائقه بقایری از شهید فخر مشهد را شکست دهند. در دیدار انفرادی سوم، هاجر کبیری ۲۱ بر ۶ و ۲۱ بر ۱۱ به آسانی مهر و روشنایی، بازیکن جوان تیم مشهدی، را شکست داد و در نتیجه، ذوب روی صبا، زنجان با پیروزی قاطع ۰ نخستین برد خود در این فصل را جشن گرفت.



march steps
تعداد تکرار: ۴۰ مرتبه



hops on the spot
تعداد تکرار: ۴۰ مرتبه



side jacks
تعداد تکرار: ۴۰ مرتبه



half jacks
تعداد تکرار: ۴۰ مرتبه

چهار مرتبه تکرار زنجیره امروز



تمرینات هوازی در کوتاه ترین زمان

در این ستون روزانه تمرینات ورزشی مختلفی را معرفی می کنیم تا براساس وضعیت جسمانی و اهداف خود، آن ها را در دنبال کنید و در خانه یا فضای آزاد انجام دهید. در بعضی مواقع نه زمان کافی برای پرداختن به ورزش روزانه دارید و نه در مکان مناسبی حضور دارید تا تمرینات را انجام دهید. تمرینات امروز بهترین انتخاب برای چنین روزهایی است زیرا تمرینات آن کوتاه، سبک، سریع و مفید هستند و می توانید با انجام آن نیاز بدن خود را به داشتن ورزش رفع کنید. این زنجیره هوازی است و بیشتری تمرکز آن بر روی عضلات پایین تنه است. در حرکت دوم هر بار بر روی نوک پنجه یکی از پاهای خود قرار بگیرید که باعث کشیدگی در عضلات دوقلوی ساق پا می شود. این زنجیره را ۴ مرتبه تکرار کنید و در صورت داشتن آمادگی جسمانی یا بین تر ۲ مرتبه انجام دهید.

ورزش در خانه