

شهر

۷۹۸
شنبه ۲
SHAHRARANEWS.IR
۱۴ مهر ۱۳۹۹ | ۱۷ صفر ۱۴۴۲ | 10 20

گزارش روز

ستاره‌هایی که به چشم اسکوچیچ نیامدند

فهرست تیم ملی فوتبال برای برگزاری ۲ دیدار تدارکاتی مقابل ازبکستان و مالی در روزهای ۱۷ و ۲۲ مهرماه اعلام شد. این فهرست که اولین فهرست اعلام شده توسط درآگان اسکوچیچ از زمان حضورش در تیم ملی ایران است، نکته‌ها و غایبان سرشناس زیادی دارد و سؤال‌های زیادی را در ذهن طرفداران فوتبال ایجاد کرده است. اسکوچیچ که قرار است اردوی تیم ملی را بعد از حدود ۱۳ ماه دوباره استارت بزند، تعداد زیادی از ستاره‌های فوتبال ایران را که همواره پای ثابت اردوها بودند، دعوت نکرد که البته این موضوع در برخی پست‌ها بسیار عجیب به نظر می‌رسد. با نگاهی به فهرست اعلام شده، به‌راحتی می‌توان متوجه شد که جای بسیاری از ستاره‌هایی که عادت داشتیم آن‌ها را در اردوها ببینیم، خالی به نظر می‌رسد؛ البته مصدومیت چند ستاره نیز باعث شده است تا آن‌ها را...

۵۸

شجاع کاندیدای مرد سال فوتبال آسیا شد

مدافع تیم فوتبال پرسپولیس به‌عنوان بهترین بازیکن این هفته لیگ قهرمانان آسیا معرفی شد. شجاع خلیل‌زاده برای سومین هفته پین عنوان را به خود اختصاص داد تا به‌نوعی خیز بلندی...



۵۹

ضرر میلیون دلاری شاهزاده سعودی!

بازتاب عکسی که در رسانه‌های عربی سروصدا به پا کرد

تصویری که در پایان بازی تیم‌های پرسپولیس و النصر در نیمه‌نهایی لیگ قهرمانان در ذهن ماند، چهره مردی با لباس عربی بود که کنار تیر دروازه، غمگین نشسته بود و با نگاهی غمگین شادی بازیکنان پرسپولیس را تماشا می‌کرد. النصر، تیمی که در فوتبال عربستان به نزدیکی...

۵۸

استقلال در بالاتکلیفی مطلق!

نیمکت آبی پوشان در فاصله یک ماه مانده به شروع لیگ برتر هنوز سر مربی ندارد

۵۸



پیروزی خاص «آقای خاص» در اولدترافورد

۵۸

واکنش مهدی رحمتی به ماجرای پیشنهاد سرمربیگری استقلال اولویت‌م شهر خودرو است

۱۵

استعدادیابی اسکواش در مدرسه‌های مشهد

۱۵

تاکنون چنین

استرسی

نداشتم

بدون شک

هافبک مشهدی

سرخ پوشان یکی

از ستاره‌های تیم

گل محمدی در

دوچه بود. احسان

پهلوان که در...

۱۵



عکس: مجید حسینی/شهرخبر

دعاوی حمیداوی!

۸ برش از حرف‌های ویژه مالک باشگاه شهرخودرو در نشست خبری با اصحاب رسانه

۱۵

مسابقه‌ای که یک فصل جابه‌جاشد

فراخوان رقابت‌های جایزه بزرگ والیبال بانوان مشهد با ۳ ماه تعویق

هاله جعفری، از داوران برجسته استان، به‌عنوان رئیس کمیته داوران و نیز ذوقی، رئیس هیئت والیبال مشهد، که او نیز داور بین‌المللی است، در این رقابت‌ها همکاری خواهند داشت. تمامی باشگاه‌های مشهد و بازیکنان والیبال می‌توانند در این رقابت‌ها شرکت کنند، اما شرط حضور تیم‌ها این است که نماینده مناطق مختلف شهرداری مشهد باشند. تیم‌ها حتی می‌توانند بازیکنانی از شهرستان‌ها داشته باشند؛ اما تیم‌ها همگی باید از شهر مشهد در رقابت‌ها حاضر شوند. همچنین موضوع حضور تنها تیم والیبال بانوان اتباع در این مسابقات مطرح شد که در صورت مجوز اداره کل، این تیم نیز می‌تواند در رقابت‌های جایزه بزرگ مشهد حضور پیدا کند.

سلامت و تربیت بدنی سازمان اجتماعی و فرهنگی شهرداری مشهد برگزار شود که در این میان هیئت والیبال استان و مشهد نیز در بحث سرپرستی فنی رقابت‌ها و کمیته داوران همکاری می‌کند. تربیت بدنی شهرداری جوایز این مسابقات را بیش از ۱۴ میلیون تومان اعلام کرده و به همین خاطر نام «جایزه بزرگ» برای این رقابت‌ها انتخاب شده است. رده سنی مسابقات والیبال بانوان آزاد اعلام شده است و تا سقف ۲۰ تیم می‌توانند برای حضور در این تورنمنت ثبت‌نام کنند. تیم‌های شرکت‌کننده باید متشکل از ۱۰ بازیکن، یک مربی و یک سرپرست باشند. بازیکنان هر تیم باید لباس متحدالشکلی داشته باشند که شامل توپیک آستین‌بلند، شلوار و مقنعه است. هر تیم در داشتن بازیکنان یارده‌های

مژده رنگیان
m.rangian@shahraranews.ir

فراخوان ثبت‌نام تیم‌های علاقه‌مند بانوان جایزه بزرگ شهرداری مشهد اعلام شد. درحالی که قرار بود در میانه مردادماه ثبت‌نام این مسابقات انجام شود و در اواخر مرداد با شهرپور نیز مسابقات جایزه بزرگ دختران والیبالیست مشهد پیگیری شود، شرایط خاص امسال برای ورزش، صادرنشدن مجوز برگزاری مسابقات گروهی و شروع موج جدید شیوع ویروس، باعث شد این مسابقات به تأخیر بیفتد و برگزاری آن از تابستان به پاییز تغییر کرد. این رقابت‌ها قرار است از سوی معاونت

آبی‌اناری‌ها؛ فاتح اولین ال کلاسیکوی تاریخ زنان

تیم فوتبال بانوان باشگاه بارسلونا در نخستین ال کلاسیکوی زنان، حریف سنتی خود یعنی رئال مادرید را با ۴ گل در هم کوبید. تیم تازه‌تأسیس زنان رئال مادرید در روزی تاریخی نخستین ال کلاسیکوی زنان را برابر آبی‌اناری‌ها برگزار کرد؛ هر چند نخستین ال کلاسیکو برای زنان کهنشانی تجربه خوشایندی نبود و این تیم در نهایت با نتیجه ۴ بر ۰ بازی را به کاتالان‌ها واگذار کرد. یکی از گل‌ها را امیسا، بازیکن رئالی، به‌اشتیاه وارد دروازه تیم خود کرد. این دیدار درحالی برگزار شد که سفیدپوشان مادرید تا پیش از این صاحب تیم فوتبال زنان نبوده و فصل گذشته رئال با نام تاکن به‌صورت غیررسمی با بارسلونا مصاف داشت. درسوی دیگری، آبی‌اناری‌ها با قدمتی به‌مراتب بیشتر قهرمان بلاناماز لیگ فوتبال زنان اسپانیا محسوب می‌شوند.

پایان مسابقات قهرمانی تنیس کشور

فینال رقابت‌های جام حذفی باشگاه‌ها و دستجات آزاد تنیس کشور در بخش بانوان با برتری تیم البرز به پایان رسید. در این دوره از رقابت‌ها بیش از ۱۲۰ تنیسور از سراسر کشور حضور داشتند. در فینال، تیم البرز با شکست خوشه‌طلایی تهران در جایگاه نخست قرار گرفت. خوشه‌طلایی تهران دوم و تیم‌های دهکده ورزشی چهارباغ و پندار سیرجان به‌صورت مشترک در جایگاه سوم قرار گرفتند.

سرمربی

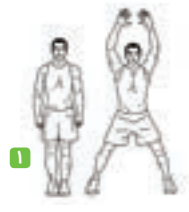
تیم ملی تفنگ:

خواسته من تأمین مهمات و تجهیزات است

الهام هاشمی‌مدت‌هاست با تیم ملی تفنگ ایران کار می‌کند. قراردانش نیمه اول مرداد امسال به پایان رسید، اما هنوز توافق نهایی برای ادامه همکاری صورت نگرفته است. فدراسیون تیراندازی هم هیچ پاسخ شفافی به این اتفاقات نداده و شنیده‌ها حاکی از این است که هاشمی از شنبه هفته گذشته با ورزشکاران خداحافظی و اردو را ترک کرده است؛ اما حضور او در مسابقه آنلاین عجیب بود. سرمربی تیم ملی می‌گوید: وضعیت تیم ملی در شأن یک تیم المپیک نیست. فدراسیون هزینه تأمین ابتدایی‌ترین نیازهای المپین‌هایش را ندارد. این



شرایط، در شأن یک تیم المپیک نیست. تیراندازان ما از حداقل حقوق یک ورزشکار تیم ملی هم برخوردار نیستند، چه رسد به شرایط تیمی که برای المپیک آماده می‌شود. خواسته‌های من تأمین مهمات و تجهیزات مورد نیاز تیم، رسیدگی بیشتر به وضعیت تدارکات تیم ملی، شروع سریع‌تر مسابقات داخلی و لیگ، تغییر در بعضی از شیوه‌نامه‌های انتخابی و رکنینگ، پشتوانه‌سازی برای تیم ملی و مسائلی از این قبیل است. علت حضورم در مسابقه آنلاین هم این بود که آن مسابقه را خودم از قبل با سنگاپور هماهنگ کرده بودم و باید می‌بودم.



۱

jumping jacks

تعداد انجام: ۲۰ مرتبه



۲

squat

تعداد انجام: ۱۰ مرتبه



۳

jumping jacks

تعداد انجام: ۲۰ مرتبه



۴

squat

تعداد انجام: ۱۰ مرتبه



۵

high knees

تعداد انجام: ۲۰ مرتبه



۶

squat

تعداد انجام: ۱۰ مرتبه

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. برخی روزها تمایل ندارید یک ورزش سنگین را انجام دهید و می‌خواهید در تمرینی که انجام می‌دهید شادابی و سرحالی و در کنار آن کمی چربی سوزی را نیز تجربه کنید. تمرینات امروز می‌تواند یک زنجیره دلخواه برای شما باشد. ترکیبی از تمرینات قدرتی و هوازی که کمک می‌کند در کنار سوزاندن کالری، با استفاده از وزن بدن خود به جای وزنه، عضله‌سازی نیز انجام دهید. با ۲۰ دقیقه زمان خالی در برنامه روزانه می‌توانید این ورزش را انجام دهید. این زنجیره را سه تا ۷ مرتبه متناسب با آمادگی بدن خود تکرار کنید.



تمرینات ورزشی در خانه

ورزش در خانه