

شهر

فکری- استقلال، در پیچ سخت!

دوشنبه عصر بعد از آنکه خبر سر مربیگری محمود فکری در استقلال به صورت رسمی پخش شد، خیلی از هواداران آبی پوش بعد از مدت ها یک نفس راحت کشیدند و به فکر روزهای پیش رو بودند تا با کاپیتان محبوب سابقشان یک بار دیگر به اوج برگردند. خوشی استقلال ها تنها چند ساعت دوام آورد و مسئولان باشگاه نساجی مازندران اعلام کردند که رضایت نامه او را صادر نخواهند کرد و استقلال با آن ها باید وارد مذاکره شود. شواهد نشان می دهد که مسئولان نساجی مبلغ بالایی برای صدور رضایت نامه فکری خواسته اند. همین مسئله باعث شده است استقلال ها به فکری بگویند خودش پیگیر رضایت نامه اش باشد. مدیران نساجی که با فکری برای لیگ بیستم قرارداد دارند، به توافق فکری و استقلال معترض اند. مدیران نساجی با توجه به اینکه از مذاکره استقلال و فکری...

← ۰۹

پرسپولیس در آسیا دل شیر داشت

قطبی: تیم ملی ایران قدرت اول آسیاست و به جام جهانی صعود می کند

فشین قطبی، سرمربی سابق تیم ملی فوتبال کشورمان و باشگاه پرسپولیس، که این روزها در شیخیاژوانگ فعالیت می کند، صحبت های جالبی



۰۸

روزگار تیره فرانسوی ها در نیوکمپ

دمبله و اومتیتی، مانع خریدهای جدید بارسلونا شدند

پنجره نقل و انتقالات تابستانی اروپا سرانجام بسته شد و در حالی که بیشتر نگاه ها به باشگاه بارسلونا بود تا بعد از حفظ لیونل مسی، چند بازیکن درجه یک دیگر هم جذب کنند، اما هیچ خبری از ستاره جدید در نیوکمپ نبود. بارنومو که بعد از پروژه نگه داشتن مسی به دنبال جذب ممفیس دیپای...

۰۸

رد پای خیانت!

دعای حقوقی پرسپولیس والنصر به جاهای باریک کشیده شد

۰۸



ایزدیار برای شنا به تهران می رود؟!
به خاطر کرونا ۷ ماه است به آب نر دم

۱۰

آغاز اردوی شهر خودرو در تهران

۱۰

حضور تماشاگران از یک در بازی تیم ملی!

۰۸

امروزی ها مثل ۲۰ سال پیش من بازی می کنند!

از زیبایی اکبر میثاقیان از موفقیت های پرسپولیس و شرایط امروز دنیای فوتبال

۱۰



«کیان» قهرمان

بایان لیگ فوتسال بانوان استان که به علت کرونا نزدیک به یک سال طول کشید!

← ۱۰

بابرگزاری جلسه قرعه کشی لیگ برتر بسکتبال بانوان هم گروهی های مهدی ها مشخص شدند

شیوه برگزاری لیگ برتر بسکتبال زنان مشخص شد و هم گروهی های ۲ تیم مهدی نیز مشخص شدند. در این جلسه مقرر شد لیگ با حضور ۱۴ تیم، به صورت متمرکز و در ۲ گروه از اول آغاز شود. قریده شجاعی اعلام کرد که طبق نظر رئیس فدراسیون تنهاتیم هایی که بدهی شان را پرداخت کرده اند، در قرعه کشی شرکت خواهند کرد که سرمربی برخی تیم ها به این موضوع اعتراض کردند. رخی حامیان مالی باشگاه ها خواسته بودند که وضعیت مسابقات مشخص شود که دبیر فدراسیون، اعلام کرد فدراسیون هیچ ضمانتی برای به پایان رسیدن مسابقات به تیم ها نمی دهد. در نهایت قرعه کشی با سرگروهی گروه پهن و شهرداری گرگان انجام شد. طبق تصمیم نهایی فدراسیون، مسابقات لیگ اسمال به صورت متمرکز و با حضور ۱۴ تیم برگزار خواهد شد و تیم های شرکت کننده در ۲ گروه به رقابت می پردازند. مسابقات نیز به میزبانی تهران و در سالن های بسکتبال آزادی و دانشگاه آزاد حکیمیه به صورت متمرکز برگزار خواهد شد. تیم سینام مشهد در گروه آلف با تیم های گروه بهمین، نامی و اصفهان، شرکت ملی گاز، مهram تهران، یاز تهران و نارسینای تهران هم گروه است. در گروه ب نیز تیم مولتی کافه مشهد به همراه گرگان، پالایش نفت آبادان، شورا و شهرداری قزوین، آسمان سترگ تهران، کنکو تهران و خانه بسکتبال هرمزگان حضور دارند.

مژده رنگیان
m.rangian@shahraranews.ir

در فینال فصل طولانی لیگ برتر فوتسال بانوان خراسان رضوی، نمایندگان مشهد برای رسیدن به قهرمانی به میدان آمدند. ۱۲۴ بازیکن ۱۳۹۸ اولین هفته از مسابقات لیگ فوتسال دختران استان آغاز شد، چیزی حدود یک سال پیش. لیگی که مثل دیگر رشته های ورزشی تحت تأثیر شیوع ویروس قرار گرفت و بازی های برگشت نیمه نهایی و فینال برگزار نشد. با بهبود شرایط یا به تعبیر دیگر آموختن زندگی در کنار این ویروس، ورزش ها یکی پس از دیگری فعال شدند و در نهایت با صدور مجوز برگزاری رقابت های استانی، این لیگ نیز برای معرفی قهرمان استان از سر گرفته شد.

در پایان مرحله گروهی، پرسپولیس با ۹۲ گل زده و ۲۳ گل خورده با ۲۷ امتیاز به عنوان تیم اول راهی پلی آف شد و تیم کیان نیشابور با ۱۷ امتیاز، ۵ برده و ۲۷ گل زده به عنوان تیم دوم به پلی آف صعود کرد. در گروه بعدی نیز مهرداد با ۱۰ پیروزی و ۸۱ گل زده و ۲۴ گل خورده صدرنشین شد و پس از آن تیم کیخسروی قوچان، ترکیب ۴ تیم را کامل کرد. براساس برنامه ریزی روز دوشنبه به بازی های برگشت پلی آف اختصاص پیدا کرد و سه شنبه نیز قرار شد دیدار فینال برگزار شود. روز دوشنبه تیم پرسپولیس مشهد در بازی حاضر نشد تا تیم قوچان صعود راحتی به فینال داشته باشد؛ اما در سویی دیگر تیم مهرداد مشهد و کیان نیشابور مصمم برای صعود به فینال به میدان رفتند و در پایان یک بازی بسیار نزدیک با اختلاف یک گل و نتیجه ۳ بر ۲ تیم نیشابور توانست به فینال راه پیدا کند. با این نتیجه هیچ کدام از تیم های مشهدی نتوانستند به فینال راه پیدا کنند و به سومی مشترک رضایت دادند.

دیدار فینال بعدازظهر پاییزی روز گذشته در سالن چراغچی مجموعه کارگران پیگیری شد. کیان نیشابور با لباس قرمز و سفید پوشان قوچان با یک ساعت تأخیر فینال را آغاز کردند. نیمه نخست همه چیز برابر و پایایی دنبال می شد. گل اول را کیان به ثمر رساند، اما ۲ گل بعدی بازی توسط بازیکنان قوچان وارد دروازه شد و در نهایت بازی با تساوی ۲ بر ۲ به پایان رسید. نیمه دوم اما شباهتی به نیمه اول نداشت و حملات بیشتر شد و ناگهان در ۱۰ دقیقه نیشابور توانست گل های زده خود را تا ۶ بالا ببرد. قوچان به دنبال جبران گل های خورده بود، اما فقط توانست ۲ گل را جبران کند و در نهایت پس از هشتمین گل کیان نیشابور، داور سوت پایان بازی را به صدا درآورد و قهرمان این فصل طولانی نیز مشخص شد.

نایب قهرمانی در فوتبال قهرمانی در فوتسال درواقع نیم قهرمان لیگ فوتسال همان تیم فوتبال دختران در تورنمنت استانی فوتبال بود که ۲ هفته پیش در ورزشگاه تختی برگزار شد. در آن رقابت ها دختران کیان نیشابور، نایب قهرمان فوتبال شدند و در روز گذشته در فوتسال به قهرمانی رسیدند. سهیلا جعفری که هدایت تیم فوتبال را برعهده داشت، این بار در سالن سرمربی تیم فوتسال بود. او در پایان این مسابقات تصریح کرد: بازی فینال عالی بود. تیم ها همگی خوب و قوی بودند و خوش حالیم که توانستیم به قهرمانی برسیم. با وجود اینکه روز قبل بازی سختی داشتیم، بچه ها خیلی خوب عمل کردند. ما ۲ بازیکن نیشابوری ملی پوش داریم و همه بچه های تیم زیر ۱۷ سال هستند.

سهیلا فیضی، سرمربی تیم کیخسروی قوچان، پس از کسب عنوان نایب قهرمانی گفت: از هیئت استان تشکر می کنیم. اولین لیگی بود که ادامه دار بود و تجربه های بسیار خوبی اسمال کسب کردیم.

برای اولین بار فرصت پیش آمد و ۲ شهرستان به فینال رسیدند و موقعیت خوبی بود که ما هم دیده شویم. این دوره شهرستان ها واقعا خوب ظاهر شدند. کرونا باعث وقفه شد و بازیکنان مصدوم شدند یا خانواده ها اجازه نمی دادند بچه ها در تمرینات شرکت کنند. همه بچه ها قوچانی بودند و رده سنی ما پایین بود. همه زیر ۱۷ سال بودند. شاید سخته تر بود، قهرمان شد. از اول تیم را برای قهرمانی بسته بودم؛ اما هر تیم پروتکل بهداشتی بر اساس خود اظهاری براساس دستورالعمل های بهداشتی مسابقات استانی، اعضای تیم ها به پشت سر گذاشتن تست PCR نیاز ندارند. درواقع منبعی آن را بر خود اظهاری است و بازیکنان ملزم هستند در صورت داشتن علائم یا داشتن بیماری کرونا، به تیم اعلام کنند. به جز بازیکنان و داوران، دیگر اعضای حاضر در سالن باید از پوشش ماسک استفاده کنند و تماشاچیان نیز نمی توانند در سالن حاضر شوند. جو خاصی در بازی فینال دختران فوتسال نیست وجود داشت و به جز میهمانان ویژه و مسئولان، تماشاچی دیگری نداشت.

تاریخچه لیگ فوتسال استان

سال ۹۷ لیگ برتر فوتسال بانوان خراسان رضوی برای نخستین بار در استان برگزار شد؛ لیگی که با حضور ۱۰ تیم از مشهد و شهرستان های خراسان رضوی در ۲ گروه پنج تیمی دنبال شد. این تصمیم درحالی اجرا شد که پیش از این، مسابقات به صورت مجتمع برگزار می شد و برای اولین بار بود که رقابت های فوتسال بانوان استان به این شکل پیگیری شد که دختران فوتسال نیست زیادی برای اولین بار چنین شکلی از مسابقات را تجربه کردند. اما در دومین دوره لیگ استان همه چیز رنگ و بوی دیگری پیدا کرد. در حالی که استقبال تیم ها بیشتر شد و مسابقات به صورت منظم و رفت و برگشت پیگیری شد.

مهرداد مشهد، هیئت چناران، تک ستاره سبزوار، آکادمی طبیی مشهد، پرسپولیس مشهد، پویاتکنیک نیشابور، کیان نیشابور، آکادمی طیرانسی، هیئت قوچان، هیئت تربت جام، عظیم گستر سبزوار و مهاجر نوین مشهد ۱۲ تیم حاضر در مسابقات این دوره بودند که در ۲ گروه شش تیمی با یکدیگر رقابت کردند و در نهایت تیم های پرسپولیس و مهرداد مشهد به همراه کیان نیشابور و تیم کیخسروی قوچان توانستند از گروه های خود به مرحله نیمه نهایی صعود کنند.

مورد عجیب پرسپولیس ها نکته تأمل برانگیز این رقابت ها غیبت پرسپولیس مشهد بود. این تیم که باید در روز دوشنبه و در بازی برگشت پلی آف برابر تیم قوچان به میدان می رفت، غایب بود و باخت فنی را متحمل شد. کوچ ناگهانی بازیکنان کلیدی و ملی پوش مشهدی تیم از لیگ استان به لیگ دسته یک کشور، علت این تصمیم بود. بازیکنانی که در لیگ دسته یک به میدان رفته بودند، دیگر نمی توانستند در لیگ استان بازی کنند و به همین دلیل این باشگاه که رسیدن به فینال را دست نیافتنی می دید، ترجیح داد قید ادامه مسابقات را بزند و با برگزاری نشدن دیدار رده بندی پرسپولیس و مهرداد به طور مشترک سوم شدند.

این مدعی قهرمانی در پایان مرحله گروهی، نتایج متفاوت و دورا انتظار کسب کرد. تیم بانوان پرسپولیس مشهد که در طول لیگ همیشه برنده بود و در بیشتر بازی های خود با بیش از ۱۰ گل حریفان را شکست می داد، برابر تیم آکادمی طبیی، تیم چهارم جدول، تن به شکست عجیب و یک طرفه ۱۲ بر ۲ داد! سرخ پوشان که پیش از این بازی در ۹ بازی ۹۰ گل زده بودند و همه تیم ها را قلع و قمع کرده بودند، درحالی با این نتیجه به تیم چهارم جدول شش تیمی گروه خود باخته بودند که در دور رفت، همین تیم را ۱۲ بر ۳ برده بودند.

خدا حافظی سپیده توکلی ملی پوش دوومیدانی ۱۵ سال زحمت کشیدم در ۱۵ ثانیه قدر دانی کردند!

سپیده توکلی، ستاره دوومیدانی ایران، تصمیم گرفت پس از ۱۵ سال حضور در ورزش قهرمانی به دوران حضورش در تیم ملی دوومیدانی ایران پایان دهد. سپیده توکلی تجربه ۳ دوره حضور در بازی های آسیایی به عنوان بزرگترین رویداد ورزشی قاره قدیمی را دارد؛ افتخاری که نصیب کمترین ورزشکاری در ایران شده است. سپیده توکلی در مسابقات قهرمانی دوومیدانی باشگاه های کشور از تیم ملی خداحافظی کرد. او با رکورد ۱۸۴ رکورددار پرش ارتفاع دختران ایران است. او یک مدال طلا، ۲ نقره و یک برنز قهرمانی داخل سالن آسیا، برنز جایزه بزرگ آسیا، ۵ مدال طلای غرب آسیا و نقره انتخابی قهرمانی اروپا را در پرش ارتفاع، پنجگانه و دوی امدادی در کارنامه خود دارد. او می گوید: با توجه به شرایطی که در چند سال اخیر پیش آمد، از حضور در تیم ملی دلسرد شدم. در این یکی دو سال هم مربی نداشتم و تمرین نمی کردم. فقط در مسابقات حضور می یافتم. برای همین تصمیم گرفتم تا از تیم ملی خداحافظی کنم. شاید اگر یک درصد ممکن بود که پشیمان شوم، با مراسم باشکوهی که دیسک برایم گرفتند، نظرم برای خداحافظی از تیم ملی صدر در شد. کل نوسان خداحافظی من ۱۵ ثانیه هم طول نکشید؛ یعنی اگر صرف هم نامم را در مدرسه این گونه اعلام می کردند، زمانش طولانی تر بود. ملی پوش دوومیدانی عنوان کرد: برای خداحافظی از تیم ملی با فدراسیون هماهنگ شده و قرار بود که در کنار اختتامیه مسابقات باشگاه های دوومیدانی مراسم خداحافظی نیز برگزار شود. من را صدا کردند، اما تا خواستم بروم یا نه، تمام شد. ۱۵ سال در تیم ملی زحمت کشیدم و مراسم فقط ۱۵ ثانیه طول کشید. حتی فرصت صحبت کردن هم به من ندادند و با این کار به خانواده و دوستانم توهین شد. توکلی اصلی ترین دلیل خداحافظی از تیم ملی را بی احترامی مسئولان این فدراسیون به خود دانست و گفت: از دوره مجید کیهانی این رفتارها شروع شد. وقتی حقوق، مزایا و پاداش هم نداشتم، دیگر احترامی هم نبود. دیگر به جای رسیدم اگر بخواهم بیشتر از این در دوومیدانی بمانم، به خودم بیشتر توهین می شود.



butt kicks

تعداد تکرار: ۱۰ مرتبه



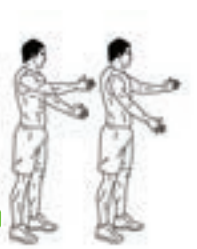
jumping jacks

تعداد تکرار: ۱۰ مرتبه



knee-to-elbow

تعداد تکرار: ۱۰ مرتبه



scissor chops

تعداد تکرار: ۲۰ مرتبه



arm scissor

تعداد تکرار: ۲۰ مرتبه



bicep extensions

تعداد تکرار: ۲۰ مرتبه

یک تاسه مرتبه تکرار زنجیره امروز

در این ستون روزانه تمرینات ورزشی مختلفی را معرفی می کنیم تا براساس وضعیت جسمانی و اهداف خود، آن ها را دنبال کنید و در خانه یا فضای آزاد انجام دهید. احتمالاً در این روزها به دنبال شروع دوباره ورزش باشید و به همین خاطر تمرینات امروز می تواند بهترین گزینه برای شما باشد. ممکن است در گذشته ورزش در برنامه روزانه شما وجود داشته و بدنی قدرتمند داشتید اما به دلایل مختلف مانند شیوع ویروس، تعطیلی باشگاه های ورزشی یا آسیب برای مدتی ورزش را کنار گذاشتید. تمرینات امروز سبک، سریع، انرژی زا است و به بدن کمک می کند تا برای شروع دوباره ورزش به مرور آماده شود تا آمادگی جسمانی شما ارتقا پیدا کند. این زنجیره را یک تاسه مرتبه با توجه به میزان آمادگی بدنی فعلی خود می توانید تکرار کنید.



ماده شومیه
خطوط برای شروع دوباره ورزش

ورزش در خانه