

تیم فوتبال پرسپولیس در آخرین بازی از مرحله گروهی رقابت‌های لیگ قهرمانان آسیا از ساعت ۲۱:۳۰ امشب به مصاف الشارجه می‌رود. شکست بدموقع برابر الدحیل باعث شد تا کار شاگردان گل محمدی برای رسیدن به جمع ۱۶ تیم برتر آسیا به اماواگر بکشد. پرسپولیس‌ها اگر آن بازی را می‌بردند، خیالشان بابت صعود راحت می‌شد؛ اما یک پنالتی بحث‌برانگیز باعث شد تا سرخ‌ها با یک گل، بازی را به نماینده متمول قطر واگذار کنند. این پایان بداقبالی پرسپولیس نبود و پیروزی شارجه مقابل التعاون هم مزیدبر علت شد تا معادلات گروه C پیچیده‌تر شود و حالا شاگردان گل محمدی تنها در حالی می‌توانند راهی مرحله حذفی شوند که از بازی امشب با امتیاز خارج شوند. تیم فوتبال پرسپولیس در حالی تمرینات خود را برای آخرین دیدار مرحله گروهی لیگ قهرمانان آسیا مقابل الشارجه امارات ادامه می‌دهد...

ادامه رکوردشکنی ژاپنی افسانه‌ای

مهاجم تیم یوکوهاما افسانه‌ای در دیدار تیمش در جی لیگ ژاپن مقابل کاوازاکی فرونتاله به ۵۹مین درافت و رکورد مسن‌ترین بازیکن این لیگ را شکست...



۶ هزار دلار بابت هر ماه قیمت بازیکنان جدید پارسا

۲ بازیکن صربستانی صنعت آویژه هفته آینده به مشهد می‌آیند

تیم بسکتبال آویژه صنعت پارسا در حالی خودش را برای حضور قدرتمند در فصل پیش‌روی سوپرلیگ بسکتبال کشور آماده می‌کند که بعد از عملکرد خوب این تیم مشهدی در فصل گذشته رقابت‌ها، انتظارات از نماینده مشهد بالا رفته است. پارسایی‌ها فصل گذشته با قرار گرفتن...

بازگشت آبی‌ها به آسیا

استقلال به جمع ۱۶ تیم برتر آسیا راه پیدا کرد

تیم فوتبال استقلال پس از گذشت از فصل گذشته رقابت‌ها، انتظارات از نماینده مشهد بالا رفته است. پارسایی‌ها فصل گذشته با قرار گرفتن...



خسته نباشید!

شهر خودرو لیگ قهرمانان آسیا را با تحمل ۵ شکست و یک تساوی، بدون گل زده، ترک کرد

پرطرفدارترین تیم فوتبال زنان، دوباره در صف انحلال

مری و بازیکنان تیم ملوان انزلی باز هم دچار بی‌تدبیری مسئولان باشگاه می‌شوند؟

خردادامه از من فهرست بازیکنان فصل جدید را گرفت، اما بعد از آن خبری نشد و روز گذشته دیدم که روابط عمومی باشگاه در مصاحبه‌ای عنوان کرده تیم زنان ملوان امسال هم در لیگ شرکت می‌کند. برای کوچک‌ترین حقمان باید بچکنیم غلامی با بیان اینکه برای داشتن لیگی بهتر باید باشگاه‌ها را متقاعد به حمایت از زنان کرد، ادامه داد: برابری حقوق زنان و مردان اکنون در دنیا مطرح است، اما ما برای کوچک‌ترین حقمان هم با مشکل مواجه هستیم و باید بچکنیم. تیم زنان هم جزئی از باشگاه است، اما در آخرین مرحله برای آن‌ها



جایزه‌های صدمیلیونی برای رکوردشکنان

برای اولین بار کمیته ملی المپیک به‌طور ویژه از دختران ورزشکار تقدیر کرد

رئانی ۳ میلیون و بقیه مربیان ۲ میلیون به‌عنوان پاداش داده شد. ریحانه مبینی که دندان پزشکی است، رکورد ۶متر و ۱۷ سانتی‌متر در پرش طول داشت که با این رکورد می‌تواند نایب‌قهرمان آسیا شود. زهرا عرب‌رستمی با ۱۷ سال سن، رکورد پر تاب چکش را با ۵۵متر و ۹ سانتی‌متر، جایزه‌کار کرد که او نیز آینده درخشانی دارد. مهسا میرزاطیبی در پرش نیزه برای اولین بار در تاریخ دوومیدانی از مرز ۴متر عبور کرد. ریحانه آرائی رکورد ۲متر پر تاب چکش را ترقی بخشید و به‌همراه عرب‌رستمی در آینده نزدیک هر دو روی سکوی آسیا خواهند بود.

تدوین سند راهبردی توسعه ورزش زنان رضا صالحی امیری، رئیس کمیته ملی المپیک گفت: دوومیدانی پرمدال‌ترین رشته ماست و اگر

تصمیم‌گیری می‌کنند. در حالی که زنان بیشترین شادی و نشاط را به جامعه می‌دهند و نمونه آن را در بازی‌های ملوان دیده‌اید که چگونه از خانم‌های هفتادهشتادساله تا کودکان به ورزشگاه می‌آیند و تیم را تشویق می‌کنند.

انحلال ملوان تبعات داشت سرمربی انزلی چی‌ها با بیان اینکه وضعیت تیم زنان ملوان را به اداره کل ورزش و جوانان و هیئت فوتبال انزلی اعلام کرده است، افزود: حیف است که این تیم ریشه‌دار و پرطرفدار به حال خود رها شده و دقیقه ۹۰ راهی مسابقات شود. باشگاه

هیچ اقدامی برای مذاکره با بازیکنان بومی سال گذشته انجام نداده است و بازیکنان در بلاتکلیفی به سر می‌برند. ما فقط شنیده‌ایم که امسال هم تیم‌داری می‌کنند، اما هیچ حرکتی برای تعیین تکلیف تیم انجام نداده‌اند، در حالی که مسابقات از آبان شروع می‌شود و بقیه تیم‌ها تمرینات خود را آغاز کرده‌اند. غلامی در پاسخ به این سؤال که احتمال انحلال تیم زنان ملوان وجود دارد؟ بیان کرد: این اتفاق ۲ سال پیش افتاد و تبعات زیادی داشت. بعید می‌دانم باشگاه چنین کاری بکند؛ چون ملوان تنها نماینده شمال کشور است و در گذشته گیلان ۲ تیم در لیگ برتر فوتبال داشت که به علت حمایت‌نکردن مسئولان استان منحل شدند.

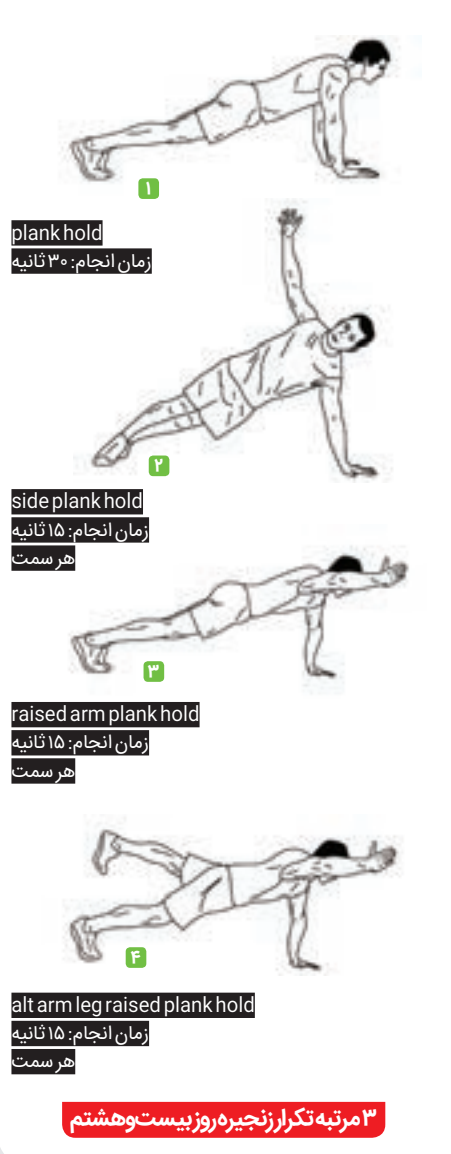
او در ادامه افزود: سال گذشته بچه‌های تیم صورت خود را با سیلی سرخ کردند تا مقابل دیگران آبروداری نکنند، بنابراین اگر یک بار دیگر منحل شود، دیگر هیچ انگیزه‌ای برای احیای مجدد تیم نمی‌ماند؛ حتی اکنون هم به بازیکنانی که سال‌ها زحمت کشیده‌اند، کم‌لطفی می‌شود؛ با اینکه خیلی دودیدند، اما به جایی نرسیدند. با این وضعیت بازیکنانی که در مدرسه فوتبال ملوان آموزش می‌بینند، هیچ انگیزه‌ای برای جنگیدن در ملوان نخواهند داشت و وقتی به جایی برسند، به تیم‌های دیگر می‌پیوندند.

دختر و پسر توازن داشته باشیم. البته دختران دوومیدانی‌کار و مربیان آن‌ها از رئیس کمیته ملی المپیک درخواست رسیدگی به امکانات و تجهیزاتشان را داشتند که صالحی امیری در پاسخ گفت: ۷۵ درصد بودجه فدراسیون را در این شرایط مسخت تخصیص دادیم و نیازهای شما را حتماً تأمین خواهیم کرد. هیچ کدام نگران تجهیزات و ابزار خود نباشید و تأمین آن‌ها جزو وظایف ماست. زهرا عرب‌رستمی، ورزشکار پر تاب چکش، نیز گفت: من نوجوان هستم و در شهرستان ورامین تمرین می‌کنم و امکاناتی مثل پیست و چکش نداریم و در صورت وجود امکانات، رکوردهای بهتری ثبت می‌کنم و خودم را در حد المپیک می‌بینم، نه بازی‌های آسیایی. همچنین مهسا میرزاطیبی، ورزشکار پرش با نیزه، بیان کرد: من بارها رکورد ملی را جابه‌جا کرده‌ام و اولین بار است که از من تقدیر می‌شود و خیلی خوش‌حالم.



تمرین سبک روز
کمترین آسیب
بجای می‌آورد

دومین برنامه سبک‌وزش 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 میان تنه به شما در نشستن، راه رفتن یا دویدن کمک می‌کنند و باعث می‌شوند این کارها را راحت‌تر و بدون درد انجام دهید. اگر شغل کم‌تحریکی 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 کششی هستند و در هر حرکت ۱۵ تا ۳۰ ثانیه ثابت بمانید و سپس پای خود را عوض کنید. این زنجیره را ۳ مرتبه تکرار کنید.



۳ مرتبه تکرار زنجیره روز بیست و هفتم