

هافبک عراقی پرسپولیس با توجه به تعهدی که از مدیران پیشین این باشگاه دریافت کرده است، می‌تواند در پایان فینال لیگ قهرمانان آسیا از جمع سرخ‌پوشان جدا شود. بشار رسن که در پایان مرحله نیمه‌نهایی لیگ قهرمانان با چالش بزرگی برای جدایی از پرسپولیس مواجه شده بود و در ادامه به‌شکلی عجیب به همکاری‌اش با این تیم ادامه داد، اکنون تنها ۱۸ روز به پایان همکاری‌اش با این تیم باقی مانده است. ماجرا از جایی شروع شد که بشار رسن توانست با درخشش در ترکیب سرخ‌پوشان در لیگ قهرمانان آسیا در فصل جاری نقش پررنگی در صعود شاگردان یحیی گل محمدی به فینال ایفا کند. در ادامه شایعه‌های زیادی درباره توافق او با باشگاهی قطری شکل گرفت که بازگشتش به تهران را با ضمانت‌زنی زیادی مواجه کرد. در نهایت اما این هافبک عراقی...

۵۷

خواهش می‌کنم فشار را از روی مهاجمان پرسپولیس بردارید

تقاضای مطهری از هواداران که در فضای مجازی، رمضان‌ی‌عبدی‌را زیر تیغ برده‌اند مربی تیم فوتبال پرسپولیس درباره آخرین وضعیت این تیم صحبت کرد. حمید مطهری درباره تغییر سبک بازی سرخ‌ها که منجر به گل‌زنی بازیکنان...



۵۶

بودجه ۶ میلیاردی مجموعه ثامن در سال ۱۴۰۰

کمک قطر هچکانی دولت یازدهم به پروژه تکمیل مجموعه ورزشی بزرگ مشهد

لایحه بودجه سال ۱۴۰۰ دولت یازدهم در حالی روز گذشته تقدیم مجلس شورای اسلامی شد که در میان آن ردیف بودجه اعتباری برای تکمیل مجموعه ورزشی ثامن‌الامنه (ع) برای جامعه ورزش مشهد...

۵۸

۱۷۱۹ میلیارد تومان سهم ورزش ایران از بودجه ۱۴۰۰

مجموع بودجه دولت به وزارت ورزش و جوانان کمیته ملی المپیک و پارالمپیک مشخص شد

۵۶



راز قلب بزرگ اسطوره!

کالبدشکافی دقیق بدن دیه‌گومارادونا امروز انجام می‌شود

۵۷

ادامه پرداخت تسهیلات کرونایی به باشگاه‌های ورزشی

۵۸

قهرمانی شطرنج باز مشهدی در مسابقات دانشجویان کشور

۵۸

مجتبی سرآسیایی شنبه یا یکشنبه در شیراز معارفه می‌شود

سر مربی سابق فوتبال شهرخودرو مشهد در آستانه قبول هدایت تیم فوتبال فجر شهیدسپاسی شیراز قرار دارد. مجتبی سرآسیایی...

۵۸



عکس: بهمن‌پاشنده/شهرار

مربی رفت مدیر برگشت!

ماجرای عجیب حضور دوباره داوود سیدعباسی در باشگاه شهرخودرو

۵۸

مولتی کافه به دنبال پیروزی به تهران رفت

تست‌های مثبت، یک‌بازی بسکتبالیست‌های مشهدی را لغو کرد

گل دریافت کرده است. مهم‌ترین بازی‌های این هفته در نبود تیم گرگان، به آبادانی‌ها اختصاص دارد. امروز بازی پالایش نفت آبادان، مدعی عنوان قهرمانی، برابر نوشت‌افزار کنکو برگزار می‌شود. شاگردان سرمربی تیم ملی در دومین دیدار خود روز جمعه در یک بازی سخت و حساس مقابل شورای شهر و شهرداری قزوین قرار می‌گیرند. نماینده قزوین همچون نفت هر ۲ بازی خود را با برد به پایان برده است.

در جدول رده‌بندی این گروه پالایش نفت آبادان و شورای شهر و شهرداری قزوین هر ۲ با امتیاز ۴ به ترتیب در رده‌های اول و دوم هستند. بانوان شهر گرگان با ۳ امتیاز سوم بوده و سپهر داد تهران با همین امتیاز و به دلیل تفاضل، در رده چهارم جای دارد. نوشت‌افزار کنکو و مولتی کافه نیز هر دو بدون پیروزی در انتهای جدول جای گرفته‌اند.

داشتند، اما حالا فقط باید تمام توان خود را برابر سپهر داد به کار بگیرند. تیم تهرانی سپهر داد هفته اول و دوم برابر تیم‌های مدعی پالایش نفت آبادان و شهر گرگان به میدان رفت که حریف تیم خواهد کرد. همین موضوع باعث شد تا روز قبل از شروع رقابت‌ها برنامه و ساعت بازی تیم‌های دیگر دستخوش تغییر شود. به این ترتیب این هفته در گروه «ب» تنها ۴ بازی برگزار می‌شود، مولتی کافه فقط روز پنجشنبه بازی دارد و حریف گرگانی‌ها در پنجشنبه یعنی شورای شهر قزوین فقط جمعه به میدان می‌رود. مشهدی‌ها امروز ساعت ۱۰ بازی می‌کنند؛ اما بازی‌های دیگر تیم‌ها یک ساعت تغییر کرده و به جای ۱۳ و ۱۶ در ساعت‌های ۱۴ و ۱۵ برگزار می‌شوند.

● پیروزی دشوار! اما شدنی

مشهدی‌ها این هفته بازی‌های سختی پیش رو

تست PCR ۵ بازیکن بانوان شهر گرگان مثبت اعلام شده و براساس آیین‌نامه، تیم راهی تهران نخواهد شد. بعد از برطرف شدن این موضوع فدراسیون بسکتبال زمان بازی‌های معوقه را اعلام خواهد کرد. همین موضوع باعث شد تا روز قبل از شروع رقابت‌ها برنامه و ساعت بازی تیم‌های دیگر دستخوش تغییر شود. به این ترتیب این هفته در گروه «ب» تنها ۴ بازی برگزار می‌شود، مولتی کافه فقط روز پنجشنبه بازی دارد و حریف گرگانی‌ها در پنجشنبه یعنی شورای شهر قزوین فقط جمعه به میدان می‌رود. مشهدی‌ها امروز ساعت ۱۰ بازی می‌کنند؛ اما بازی‌های دیگر تیم‌ها یک ساعت تغییر کرده و به جای ۱۳ و ۱۶ در ساعت‌های ۱۴ و ۱۵ برگزار می‌شوند.

● تست مثبت برای گرگانی‌ها

با تأیید کمیته پزشکی فدراسیون بسکتبال،

مژده رنگیان
m.rangian@shahraranews.ir

گزارش روز

با ابتلای بازیکنان حریف به ویروس کرونا، یکی از بازی‌های تیم بسکتبال مولتی کافه مشهد در لیگ برتر لغو شد. لیگ برتر بسکتبال امروز و فردا در گروه «ب» پیگیری خواهد شد. امروز در اولین بازی، تیم مشهدی به مصاف تیم سپهر داد می‌رود و پس از آن قرار بود روز جمعه مولتی کافه برابر تیم شهر گرگان صف‌آرایی کند؛ اما روز گذشته فدراسیون اعلام کرد این دیدار لغو شده است. درواقع تمامی بازی‌هایی که شهرداری گرگان در این هفته دارد، برگزار نمی‌شود؛ زیرا تعدادی از بازیکنان این تیم به ویروس مبتلا شده‌اند.

● تست مثبت برای گرگانی‌ها

با تأیید کمیته پزشکی فدراسیون بسکتبال،

۲ بانوی مشهدی سفير جنبش پارالمپیک شدند

نیره عاکف، بانوی پرافتخار مشهدی، به همراه ملیحه صفایی، شطرنج‌باز ملی پوش نایبانی خراسانی، عضو جنبش پارالمپیک شدند. کمیته ملی پارالمپیک به منظور معرفی و توسعه جنبش پارالمپیک در کشور، ۱۲ قهرمان از بین بانوان نام‌آور را به عنوان سفیران این جنبش انتخاب کرد. آن‌ها در این طرح گذراندن دوره‌های تربیت‌مدرس، آشنایی با جنبش پارالمپیک و دوره‌های مدیریت پیشرفته سازمان‌های پارالمپیک این مسیر را پشت‌سر می‌گذارند. اولین وینباز توسط آکادمی ملی پارالمپیک با موضوع آشنایی با این جنبش با مدرسی سیما لیموچی، نایب رئیس بانوان پارالمپیک، برگزار شد. هر ۹ هفته یک‌بار این وینبازها تکرار شوند.

اعلام زمان قرعه‌کشی لیگ برتر فوتسال بانوان

فدراسیون تکلیف لیگ برتر فوتسال بانوان را هم مشخص کرد. پس از دریافت مجوز رسمی از سوی ستاد مقابله با کرونا برای برگزاری مسابقات لیگ فوتسال مردان و زنان، فدراسیون به برگزاری جلسهای برای آینده این لیگ‌ها اقدام کرد. بر این اساس قرعه‌کشی لیگ برتر بانوان ۶ دی برگزار خواهد شد. آن‌طور که گفته شده، لیگ در فصل جدید با ۱۴ تیم دنبال می‌شود که آن‌ها در ۲ گروه هفت تیمی و به صورت رفت‌وبرگشت بازی خواهند کرد. مشهدامسال نیز همچون فصل قبل با تیم هیئت فوتبال خراسان رضوی در لیگ برتر شرکت خواهد کرد.

پاداش به ازای هر حرکت در ۷ دور به روش سوتیسی به صورت انفرادی و به صورت آنلاین با کنترل ویدئویی برنامه زوم برگزار شد. نفرتا برتر از سوی کمیته فنی به تیم ملی دانشجویان دعوت می‌شوند تا با حضور در اردوهای تیم ملی خود را برای حضور در مسابقات بین‌المللی پیش‌رو آماده کنند. وصال حامدی‌نیا، استاد بین‌المللی جوان شطرنج بانوان جهان است که چندین دوره حضور در تیم‌های ملی و حضور در مسابقات بین‌المللی را در کارنامه دارد. کسب عنوان قهرمانی جوانان آسیا، قهرمانی رده‌های سنی ۱۸، ۱۶، ۱۴ سال ایران و بیش از ۲۰ مدال بین‌المللی و بیش از ۵۰ مدال کشوری، بخشی از کارنامه این شطرنج‌باز ۱۹ ساله و ملی‌پوش مشهدی است.



در حاشیه میزبانی مشهد از دور برگشت لیگ برتر هندبال بانوان رقم خورد قدردانی از دختران شاهد و حامی حجاب



در حاشیه دیدارهای لیگ برتر هندبال بانوان از ۲ دختر هندبالیست که فرزند شهید مدافع حرم و جانباز دفاع مقدس بودند، تجلیل شد. روز از رقابت‌های لیگ برتر هندبال زنان ایران، گرامیداشت شهدای مدافع سلامت در سالن شهید بهشتی مشهد می‌گذرد و تنها یک دیدار برای هر یک از تیم‌ها باقی مانده است. در میان رقابت‌های هندبال، فدراسیون دست به کار ارزشمندی زد و از ۲ بازیکنی که از خانواده شهدا و جانبازان هستند، تقدیر کرد. این اتفاق در بین ۲ نیمه مسابقه پرسپولیس بهبهان و استادساز مشهد رقم خورد و از ۲ دختر هندبالیست تقدیر شد. عطیه شهنساری از تیم استادساز مشهد فرزند جانباز دفاع مقدس و مهربان بدوی از تیم پرسپولیس بهبهان، فرزند شهید مدافع حرم، ۲ دختر هندبالیستی بودند که از سوی فدراسیون هندبال و هیئت هندبال خراسان مورد تقدیر و تجلیل قرار گرفتند. همچنین به همت هیئت هندبال خراسان رضوی و برای ترویج فرهنگ عفاف و حجاب از دروازه‌بان ذوب‌آهن اصفهان و نیز عضو کادر فنی شهید شاملی کازرون تقدیر شد. این برنامه بین ۲ نیمه دیدار ۲ تیم شهید شاملی و ذوب‌آهن برگزار شد و لوح‌هایی به عارفه سخاوت‌کیا و راحله نامداری اهدا شد. امروز پنجمین روز از دور برگشت لیگ برتر در حالی پیگیری می‌شود که تنها یک بازی برگزار می‌شود و تیم سپاهان اصفهان به مصاف پرسپولیس بهبهان می‌رود. دیدار استادساز و کرینات سدیم نیز به دلیل غیبت این تیم در مسابقات، برگزار نمی‌شود.

side leg raises
تعداد تکرار: ۱۲ مرتبه

count hold
تعداد تکرار: ۱۲ مرتبه

back leg raises
تعداد تکرار: ۶ مرتبه

count hold
تعداد تکرار: ۶ مرتبه

۵ مرتبه تکرار زنجیره روز سیزدهم

یک برنامه مناسب سی‌روزه و بدون تجهیزات برای تناسب اندام طراحی شده است. این برنامه برای چه کسانی مناسب است؟ برای هر کسی که می‌خواهد برنامه‌های ورزشی یا تناسب‌اندام خود را شروع یا دوباره شروع کند، کسانی که درحال گذراندن دوران بهبودی از آسیب یا بیماری هستند یا آن‌هایی که اضافه‌وزن زیادی دارند. این برنامه برای ثابت‌نگه‌داشتن ضربان قلب شما درحالی‌که بر عضله‌سازی و افزایش قدرت و بهبود تحرک تمرکز کرده‌اید، طراحی شده است. تمام تمرینات در این برنامه به صورت ایستاده انجام می‌شود، هیچ پرشی یا حرکتی با ضربه زیاد وجود ندارد. شما باید بتوانید چیزی را نگه دارید و بتوانید تمرین «نشستن و ایستادن» را انجام دهید. این نوع تمرینات برای افراد مسن یا میان‌سال و افرادی که از نظر حرکتی با مشکلات مفصلی یا محدودیت رویه‌رو هستند، مناسب است.

