

مربی باید چشم‌رنگی باشد تا حمایت شود؟!

حنیف عمران زاده که امسال با محمود فکری به کادر فنی آبی پوشان اضافه شده است، درباره آخرین وضعیت استقلال گفت: ۵ هفته از لیگ گذشته، ۲۵ هفته از مسابقات باقی مانده و استقلال در رده سوم جدول است؛ آن هم در حالی که با تفاضل نسبت به تیم دوم یک پله پایین‌تر هستیم. آیا تیمی که در رده دوم سوم جدول حضور دارد، باید با این همه همه مواجه شود؟

این همه...



پایان زود هنگام پروژه منصوریان در تراکتور

باشگاه تراکتور عصر دیروز با انتشار اطلاعیه‌ای، از پایان همکاری با منصوریان خبر داد. کسب ۶ امتیاز در ۵ بازی باعث شد تا مدیران تراکتور به فکر جانشین برای منصوریان باشند.

تخصیص تسهیلات حمایتی به مشاغل ورزشی آسیب دیده

معاون توسعه ورزش قهرمانی و حرفه‌ای وزارت ورزش و جوانان از تخصیص تسهیلات حمایتی در قالب وام به مشاغل ورزشی آسیب‌دیده از ویروس کرونا خبر داد. مهدی علی‌نژاد با اعلام این خبر تصریح کرده وزارت ورزش و جوانان با همکاری وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی در راستای حمایت از باشگاهداران و مشاغل بخش خصوصی حوزه ورزش...



استراماچونی یک سال بعد

۵۶ ناگفته‌های آخرین شب حضور مربی ایتالیایی استقلال در ایران



۴ بخت المپیک ایران پرید! حذف کاراته و اضافه شدن حرکات موزون

تصمیم عجیب کمیته بین المللی المپیک

کوپال ناظمی داور شهر خودرو - استقلال

قایم‌ی به بازی باشه شهر خودرو می‌رسد

با اعلام پزشکان مصدومیت مهاجم زهردار استقلال جدی نیست

۵۷

داغ آلپ ایرانی زنده است...

پرونده حادثه اشترانکوه ۳ سال پس از فاجعه همچنان باز است و خانواده کوهنوردان هنوز در پی احقاق حق هستند



چالش سخت «سینام» در ملاقات با «بهمن»

نماینده بسکتبال استان باید ۳ روز متوالی برابر حریفان خود در لیگ برتر به میدان برود

مژده رنگیان
m.rangian@shahraranevws.ir

دیدار تیم‌های گروه بهممن و سینام مشهد، معوقه از هفته اول، امروز چهارشنبه ۱۹ آذر در سالن بسکتبال آزادی برگزار می‌شود.

اولین هفته از لیگ برتر بسکتبال بانوان بود که تیم مشهدی گروه «الف» اعلام کرد به دلیل ابتلای چند نفر از اعضای تیم سینام به ویروس نمی‌تواند در تهران حاضر شود و برابر تیم گروه بهممن به میدان برود. پس از برگزاری جلسه کمیته انضباطی تصمیم گرفته شد این دیدار معوقه برگزار شود. حالا با اعلام فدراسیون قرار است امروز این دیدار لغوشده برگزار شود.

درواقع با این تصمیم فدراسیون، سیمانی‌ها با چالش جالبی روبه‌رو شدند. آن‌ها امروز برابر تیم قهرمان فصل پیش لیگ به میدان می‌روند و دوباره جمعه نیز مقابل این تیم صف‌آرایی خواهند کرد. روزهای پنجشنبه و جمعه ۲۰ و ۲۱ آذر هفته هفتم و هشتم گروه «الف» لیگ برتر دنبال می‌شود. تا الان تیمی از مثبت‌بودن تست بازکنانش اطلاعی نداده و به‌صورت پیش‌فرض تمامی بازی‌های این هفته برگزار می‌شود. تیم سینام مشهد به‌جز بازی معوقه خود، در بازی‌های این هفته باید به مصاف تیم شرکت ملی گاز و گروه بهممن برود و این، کار سختی برای مشهدی‌ها خواهد بود که ۳ روز متوالی ۳ دیدار سخت را پشت‌سر بگذارند.

فرصتی برای برگشت بهمنی‌ها گروه بهممن فصل پیشی پرستاره و بالتکیزه

تیم علاوه بر این ۲ شکست به ۳ پیروزی نیز دست یافت.

سر مربی تیم می‌گوید خستگی و آسیب‌دیدگی بازیکنان، دفاع تیم را ضعیف کرده بود. ابتدای ۴ بازیکن به کرونا و دور شدن از تمرینات تا زمان شروع مسابقات از دیگر دلایلی بود که فریناز طائرپور عامل شکست می‌داند. از سوی دیگر سعیده علی، کاپیتان تیم ملی، که فصل پیش یکی از ستاره‌ها و بازوهای اصلی این تیم بود، امسال خداحافظی کرده است و روی نیمکت نمی‌نشیند. جای خالی او در زمین، بازیکنان تیم را از نظر روحی تحت تأثیر قرار داده است. گروه بهممن نیز همچون نارسینا از بازیکن خارجی در ترکیب خود استفاده می‌کند. آن‌ها یک بازیکن اوکراینی به نام آنا بهشتیان دارند که البته به



رقابت مشهدی مقیم تیم تهران با همشهری‌ها پس از بازی روز پنجشنبه که به احتمال زیاد انرژی زیادی از سینام بگیرد، آن‌ها باید دوباره برابر گروه بهممن به میدان بروند؛ بهممنی که روز قبل را استراحت کرده و بازی نداشته است! امسال مشهدی‌ها یکی از بازیکنان توانا و باتجربه خود را در تیم‌های بومی ندارند. غزل هژبر در این فصل به تیم گروه بهممن پیوسته و قرار است امروز و جمعه برابر تیم شهرش و هم‌تیمی‌های سابقش به میدان برود. غزل هژبر سابقه پوشیدن پیراهن تیم ملی زیر ۱۸ سال را در کارنامه دارد و ۲ سال پیش نیز به اردوی تیم ملی بسکتبال بزرگسالان دعوت شد. فصل گذشته نیز برای تیم مشهد در لیگ برتر به میدان رفته بود. هژبر در بازی‌های گذشته بهممن همیشه به میدان رفته است.

فوتبالست مشهدی سفير ايران در AFC شد

هلیا پیلتن، بازیکن مشهدی تیم ملی فوتبال جوانان بانوان به انتخاب فدراسیون به عنوان سفير ايران در برنامه AFC برگزیده شد. هدف فدراسیون فوتبال آسیا از این طرح، استفاده از فوتبال به عنوان ابزاری برای توسعه اجتماعی است و در این راه دختران فوتبالست نیز همکاری خواهند کرد.

تقدیر از کاپیتان تیم ملی والیبال نشسته بانوان

به مناسبت روز جهانی معلولان، فهیمه سروری، معاون ورزش بانوان اداره کل ورزش و جوانان استان، به همراه وحید نیک‌فرجام، سرپرست هیئت جانبازان و معلولین استان، با معصومه زارعی، ورزشکار و کاپیتان مشهدی تیم ملی والیبال نشسته، در منزل او دیدار کردند. در این دیدار محمدرضا هراتی، زهرا اسلامی دبیر و نایب‌رئیس بانوان هیئت و پروانه باغبانیان مربی تیم والیبال نشسته استان نیز حضور داشتند.

عضویت «بیگی» در کمیته بانوان فدراسیون دوومیدانی

نایب‌رئیس بانوان هیئت دوومیدانی خراسانی رضوی به عضویت کمیته بانوان این فدراسیون درآمد. در سابقه هما بیگی مربیگری درجه یک و داور ملی و همچنین مدیریت فنی تیم‌های خراسان رضوی در سال‌های مختلف دیده می‌شود.

نایب رئیس بانوان فدراسیون کشتی از احتمال لغو اردوی آلیش کاران خبر داد مسئولیت حفظ سلامتی ورزشکاران سنگین است

پس از انتخاب آن‌را تانی، مربی مشهدی کشتی بانوان، به‌عنوان سرمربی جدید تیم ملی کشتی آلیش، به فاصله یک هفته برترین‌های اوزان مختلف به اردوی تیم ملی دعوت شدند و در کمال ناپاوری ورزشکاران این رشته، آن‌ها توانستند بعد از ماه‌ها تعطیلی تمرینات خود را زیر نظر سرمربی تیم ملی دنبال کنند. براساس برنامه‌ای که برای به فدراسیون ارائه داد، قرار شد اواخر آذر اردوی دوم برگزار شود؛ اما فدراسیون اعلام کرد امکان برگزاری اردو در این وضعیت وجود ندارد. نایب‌رئیس بانوان فدراسیون کشتی در این باره گفت: رقابت‌های انتخابی تیم ملی کشتی آلیش اسفند برگزار خواهد شد. اگر بحران کرونا اجازه دهد، ۱۰ یا ۱۵ آلیش‌کار را دعوت می‌کنیم تا با ترکیب جدیدی در مسابقات برون‌مرزی حضور یابیم. فاطمه درخشانی با بیان اینکه اردوی نخست تیم ملی کشتی آلیش زنان در اوایل آبان برگزار شد، ادامه داد: تصمیم گرفتیم تا مرحله دوم این اردو را در روزهای پایان آذر برگزار کنیم؛ اما هنوز در بحران کرونا هستیم و زمان برپایی این اردو مشخص نیست. او با اشاره به اینکه قرار بود وینار داوری کلاسیک را هم در ۲۸ آبان برگزار کنیم، گفت: متأسفانه با بحران کرونا این وینار لغو شد؛ زیرا باید ۲۰ داور از شهرستان به تهران می‌آمدند و باقی نفرات نیز به‌صورت مجازی در این وینار شرکت می‌کردند. نمی‌خواستیم تا سلامت داوران به خطر بیفتد. نایب‌رئیس فدراسیون کشتی عنوان کرد: در صورت فراهم‌شدن شرایط، وینار و نیز اردوی تیم ملی کشتی آلیش را اواخر آذر برگزار می‌کنیم؛ اما وضعیت هنوز بحرانی است و با محدودیت ورود و خروج از شهرها نمی‌توانیم فعلاً کشتی‌گیران را به تهران بیاوریم. مسئولیت سنگینی است و سلامت آنان به خطر می‌افتد. به محض عادی‌شدن شرایط کرونا، اگر بتوانیم، ۱۰ یا ۱۵ نفر از کشتی‌گیران را به اردو دعوت می‌کنیم تا ترکیب جدیدی برای مسابقات بین‌المللی داشته باشیم و آنان نیز به محض اعلام تاریخ مسابقات برون‌مرزی از آمادگی کامل برخوردار باشند.

side shoulder taps
تعداد تکرار: ۱۲ مرتبه

count hold
تعداد تکرار: ۱۲ مرتبه

bicep extensions
تعداد تکرار: ۱۲ مرتبه

shoulder taps
تعداد تکرار: ۱۲ مرتبه

۵ مرتبه تکرار زنجیره روز هفدهم

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 به‌صورت 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 یا مشکلات مفصلی با محدودیت روبه‌رو هستند، مناسب است.