

بین ۲ نیمه به بازی یکنانم گفتم می توانید گل بزنید

سر مربی تیم فوتبال شهر خودرو پس از قبول شکست برابر استقلال در مشهد گفت: باید قبول کنیم که به لحاظ مهره و هزینه تفاوت های زیادی با استقلال داریم. با وجود این از تک تک بازیکنانم تشکر می کنم. سید مهدی رحمتی افزود: تیم ده نفره ما مقابل استقلال ۴ موقعیت تک به تک ایجاد کرده و ۲ بار به تیرک دروازه می زدند. فکر می کنم این اتفاق خیلی بزرگی است. وی خاطرنشان کرد: بین ۲ نیمه خیلی...



۵۷

زیدان زمین نمی خورد!

نالی ها در چند بازی اخیر خود وارد بحران بدی شده بودند. باخت مقابل سویا و شاختار، صدای همه هواداران و کارشناسان فوتبال اسپانیا را در آورده بود، اما باز هم یک مرد در این میدان نقش معجزه گر را بازی کرد...

۵۷

کوهنورد گمشده هنوز پیدا نشده است!

با گذشت ۳ روز از بروز حادثه ریزش بهمن در منطقه گلنکان مشهد

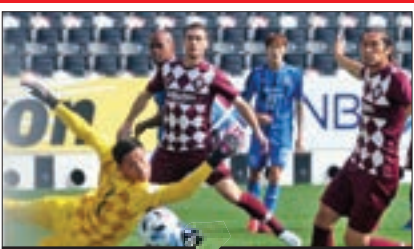
سه روز از رخداد حادثه ریزش بهمن روی یک کوهنورد مشهدی در منطقه گلنکان گذشته است، اما هنوز اثری از این فرد نیست! و این در حالی است که گزارش های رسیده نشان می دهد، عملیات امداد همچنان در حال پیگیری است. گفته می شود جواد نوروزی، پلنگ برفی ایران...

۵۸

پرواز سرخ ها به سوی جام

۵۶

کاروان پرسپولیس از امروز در قطر برای قهرمانی تمرین می کند



اولسان

حریف سرسخت پرسپولیس
ببرهای کره ای همان طور که پیش بینی می شد به فینال آسیا رسیدند

۵۶

۱۰ بهمن؛ روز سرنوشت ساز جودوی ایران

۵۷

قلعه نویی، شاکری رابطه شهر خودرو می رساند



دستورویز دسر مربی گل گهر به کادر پزشکی باشگاه برای آماده سازی مهاجم خراسانی این تیم

۵۸

سیستم چینش داوری
بدون شک مشکل دارد
چندبار در این ۲۰ سال
یک جام را با اشتباه داوری از دست دادم

تیم فوتبال گل گهر سیرجان ۲ بازی
متوالی را باخت تا زمره های انتقادات از
میر قلعه نویی کم کم...

۵۶



سومین شکست فصل شهر خودرو با درخشش بازیکن جوان مشهدی استقلال رقم خورد

طعنه یک شادی

خاقانی: این شادی برای کسانی بود که چند سال مخالف حضورم بودند

۵۸

کسی نپرسید چرا اشک می ریزی!

معصومه زارعی، ستاره والیبال نشسته بانوان مشهد، با دلخوری از بی مهری ها، امسال را در بیرون از استان توپ می زند

روزنامه ای

می گوید این جدایی دلیل خاصی ندارد، اما در تمام طول حرف هایش دل آزرده از بی مهری هایی است که خودش بهترین دلیل برای دوری ستاره والیبال نشسته مشهد از شهر خواهد بود. معصومه زارعی، کاپیتان تیم ملی والیبال نشسته بانوان ایران، که ۲۰ سال است نامش به عنوان یک مشهدی در عرصه ورزش جانبازان و معلولین می درخشد، حالا دل زده از نامرادی ها بنا دارد امسال را خارج از استان توپ بزند. این تصمیم زارعی در حالی اتخاذ شده که مشهد امسال در لیگ برتر والیبال نشسته بانوان تیم «بومسلم شهر بهشت» را دارد. با وجود این دلخوری زارعی از اهالی ورزش جانبازان و معلولین نیست و ریشه ناراحتی اش را باید در جایی دیگر جست و جو کرد...

نایب رئیس در هیئت پُر حادثه

همین چند هفته پیش بود که حادثه کشنده شدن نوجوان مشهدی در بیست موتورسواری ثامن الائمه (ع) سروصدای زیادی را در محافل خبری به پا کرد؛ اتفاقی که هیئت موتورسواری و اتومبیل رانی خراسان رضوی و عملکرد مدیرانش را در کانون توجه ها قرار داد. حالا چند هفته بعد از این سانحه دلخراش، ستاره والیبال نشسته هم حرف هایی شنیدنی از بی مهری مسئولان این هیئت نسبت به خود بیان کرد. معصومه زارعی که نایب رئیس هیئت موتورسواری و اتومبیل رانی خراسان رضوی بوده است، در این باره گفت: در زمان تصدی «رضانی»، در هیئت موتورسواری و اتومبیل رانی استان نزدیک به

۱۳ سال نایب رئیس هیئت بودم. بعد از آمدن قانون منع به کارگیری بازنشستگان، رضانی استعفا کرد و «سلطانی» سر کار آمد که در حدو اندازهای هیئت نبود. بعد از او هم نوبت والیبال نشسته مشهد از شهر خواهد بود. معصومه زارعی، کاپیتان تیم ملی والیبال نشسته بانوان ایران، که ۲۰ سال سابقه کاپیتانی تیم ملی والیبال نشسته بانوان را دارم و ۴ سال بهترین بازیکن آسیا شدم؛ ولی به من گفتند از اتاقا گمشو برو بیرون!

ممانعت از ورود به مجمع

«وقتی انتخابات مجمع هیئت موتورسواری و اتومبیل رانی برگزار شد، من را به مجمع راه ندادند.» این حرف ها را معصومه زارعی در حالی به زبان می آورد که بغض، راه گلویش را بسته



است. او اذعان کرد: دم در مجمع ایستادم و گریه کردم. مدیر کل و معاون وقتشان آمدند و رفتند داخل، خبرنگاران آمدند و رفتند داخل؛ اما هیچ کس به من نگفت چرا گریه می کنی! زارعی تصریح کرد: روزی که «گرایلی» رئیس هیئت موتورسواری و اتومبیل رانی شد، به هیئت رفتم؛ اما من را به اتاقم راه ندادند! نگذاشتند پشت میزم بنشینم. من را از هیئت بیرون کردند. گرایلی گفت من این خانم را نمی شناسم!

بیکاری، خانه نشینی و قهر

معصومه زارعی حالا ۹ ماه است که خانه نشین است. او در این باره گفت: ۹ ماه است بیکار هستم. به لطف گرایلی، رئیس هیئت نامه بیکاری من به اداره کار رفت و در آن نوشتند دلایل این

اجازه بدهید نباشم!

کاپیتان تیم ملی والیبال نشسته بانوان ایران می گوید: به هیئت جانبازان و معلولین رفتم و از دوستان خواهش کردم اجازه بدهید یک سال من نباشم. وی افزود: دلم گرفته است. به سرپرست هیئت جانبازان و معلولین استان گفتم می خواهم یک سال برای خودم باشم. معصومه زارعی با اشاره به توافقاتش با باشگاه ذوب آهن اصفهان تصریح کرد: به احتمال فراوان امسال را برای ذوب آهن اصفهان در لیگ برتر والیبال نشسته به میدان خواهم رفت. می خواهم کمی از مشهد دور باشم. وی با اشاره به برنامه رقابت های لیگ برتر والیبال نشسته بانوان اظهار کرد: لیگ امسال با حضور ۶ تیم در ۲ گروه سه تیمی برگزار می شود. تیم ذوب آهن در گروه «الف» با تیم های سپاهان اصفهان و آمل هم گروه است و در گروه دیگر هم تیم های ابومسلم شهر بهشت مشهد، هرمزگان و لرستان حاضر هستند. زارعی خاطرنشان کرد: مسابقات به صورت متمرکز قرار است از ۹ تا ۱۲ دی در اصفهان، مشهد یا بندرعباس برگزار شود.

«شادی پریدر» سرمربی تیم ملی شطرنج دانشجویان شد

کادرفنی تیم ملی شطرنج دانشجویان حضور در مسابقات شطرنج دانشجویان دانشگاه های آسیا معرفی شد. هادی شیریان، رئیس فدراسیون ملی ورزش های دانشگاهی، احکام جداگانه کادرفنی تیم ملی را برای هدایت ملی پوشان در رقابت های شطرنج دانشجویان دانشگاه های آسیا صادر کرد. تیم شطرنج دانشجویان در ۲ بخش دختران و پسران در این رقابت ها شرکت خواهد کرد که شادی پریدر به عنوان سرمربی، امیررضا پور مضاعلی به عنوان مربی، مهرداد پهلوان زاده به عنوان سرپرست فنی و محمدنقی ابراهیم زاده به عنوان سرپرست، هدایت ملی پوشان را در این رویداد برعهده خواهند داشت. رقابت های شطرنج دانشجویان دانشگاه های آسیا از ۲۴ آذر تا ۹ دی سال جاری با همکاری فدراسیون شطرنج جمهوری اسلامی ایران به صورت آنلاین در ۲ بخش مردان و زنان به میزبانی فدراسیون ملی ورزش های دانشگاهی برگزار می شود.

زهرای نعمتی دوباره آغاز کرد

عضو تیم تیراندازی با کمان پس از شکست ویروس کرونا، تمرینات خود را آغاز کرد. زهرای نعمتی، دارنده ۲ طلای پارالمپیک، پس از شکست ویروس کرونا، از روز گذشته راهی اردو شد. وی با هدایت بهزاد پاکزاد اردوی خود را در سایت تیراندازی با کمان «آزادی» آغاز کرده است. این اردو تا ۱۱ دی ماه ادامه خواهد داشت.

بارانی:

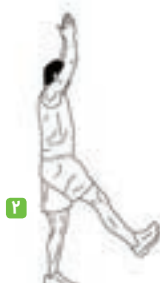
آغاز دیر هنگام لیگ فوتسال زنان کیفیت بازی ها را پایین می آورد

سرمربی تیم فوتسال زنان ملی حفاری اهواز گفت: آغاز دیر هنگام لیگ فوتسال، کیفیت بازی ها را نه تنها در لیگ برتر بلکه در تیم ملی پایین می آورد. مینا بارانی اظهار کرد: لیگ برتر فوتسال زنان با توجه به دلایل خاص ستاد مبارزه با کرونا در مقایسه با دیگر رشته ها دیر آغاز می شود. زمانی که ما مسابقات لیگ را شروع می کنیم، در واقع لیگ های رشته های دیگر به پایان رسیده اند. وی افزود: نمی دانم این دیر مجوز صادر کردن به خاطر تصویب اساس نامه فدراسیون فوتبال بود یا ستاد مبارزه با کرونا در ورزش که دلایل خاص خود را داشت. به طور قطع این موضوع در کیفیت بازی ها و حتی در تیم ملی تأثیر گذار است. سرمربی ملی حفاری اهواز گفت: در سال های گذشته، تا این زمان نیم فصل لیگ برتر تمام شده بود؛ اما اکنون شرایط خاصی در کشور حاکم است که برای نخستین بار این وضعیت را تجربه می کنیم. باید دست به دست هم بدهیم تا هر طور شده مسابقات لیگ برگزار شود و به تیم ملی برای از سرگیری تمرینات و اردوها کمک کنیم تا ملی پوشان بتوانند نتیجه خوبی در مسابقات آسیایی کسب کنند. وی یادآور شد: به احتمال زیاد مسابقات لیگ در ۲ گروه هفت تیمی و رفت و برگشت برگزار می شود و در نهایت، تیم هایی که از هر ۲ گروه بسال می آیند به مرحله پلی آف صعود خواهند کرد. با توجه به شرایط فعلی حاکم بر جامعه، تنها راه برگزاری و کاهش آسیب ها همین شیوه است. بارانی با اشاره به اینکه ترکیب تیم ملی حفاری مشخص شده است، افزود: هدف گذاری اول ما این است که بتوانیم جزو ۴ تیم راه یافته به مرحله پلی آف باشیم. تیم ملی حفاری هستیم و چند دوره قهرمان لیگ برتر شدیم و تنها باشگاهی هستیم که در ادوار تاریخ فوتسال زنان، ثبات داشته است. در این ۱۲ سال، به هر حال تیم هایی آمدند و قهرمان شدند؛ اما این قهرمانی در نهایت، یک یا دو سال بوده اما ملی حفاری تنها تیمی است که این همه مقام در لیگ کسب کرده است.

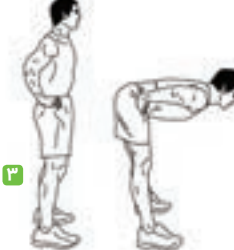
لیگ برتر فوتسال زنان از ۲۶ دی آغاز می شود.



knee raises
تعداد تکرار: ۱۲ مرتبه



count balance hold
تعداد تکرار: ۷ مرتبه



forward bends
تعداد تکرار: ۷ مرتبه



count stretch
تعداد تکرار: ۷ مرتبه

۵ مرتبه تکرار زنجیره روز بیست و یکم



یک ماه بدون تجهیزات
در خانه ورزش کنید

یک برنامه مناسب سی روزه و بدون تجهیزات برای تناسب اندام طراحی شده است. این برنامه برای چه کسانی مناسب است؟ برای هر کسی که می خواهد برنامه های ورزشی یا تناسب اندام خود را شروع یا دوباره شروع کند، کسانی که در حال گذراندن دوران بهبودی از آسیب یا بیماری هستند یا آن هایی که اضافه وزن زیادی دارند. این برنامه برای ثابت نگه داشتن ضربان قلب شما در حالی که بر عضله سازی و افزایش قدرت و بهبود تحرک تمرکز کرده اید، طراحی شده است. تمام تمرینات در این برنامه به صورت ایستاده انجام می شود، 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 میان سال و افرادی که از نظر حرکتی با مشکلات مفصلی یا محدودیت رویه رو هستند، مناسب است.