



در پایان مسابقات شطرنج قهرمانی کشور دانش آموزان دختر که از 29 ملی 31 شهریور 1399 با حضور 22 استان کشور و به صورت آنلاین و به میزبانی آموزش و پرورش المبرز برگزار گردید تیم خراسان رضوی در رده چهارم کشور ایستاد و خانم کیانا معاضدی قهرمانی با اخلاق و شایسته شطرنج خراسان رضوی جزو 10 منتخب نهایی و دعوت شده به اردو تیم ملی دانش آموزان ایران جهت انتخاب نهایی تیم ملی دانش آموزان ایران در مسابقات جهانی انتخاب گردیدند. این انتخاب و دعوت را به خانم معاضدی، والدین محترم شان، مسئولین محترم انجمنها شطرنج هیات ورزش های دانش آموزی استان و یکایک خانواده شطرنج خراسان رضوی تبریک و شادباش عرض می نمایم



سومین دوره رقابت‌های بدمیتون پارکی در بوست

اولین دوره مسابقات فوت

به مناسبت هفته دفاع

مسابقات فوتبال در قالب گل کوچک-تاختران را برگزار کنیم، اما ارتباط موجود و پیوند گل‌های بهداشتی باعث شد تا رقابت‌ها را از سالن به فضای باز بیاوریم. در این رقابت‌ها استعدادیابی یکی از اهداف اصلی خواهد بود.

او ادامه داد: بر اساس برنامه‌ریزی که صورت گرفته است، مسابقات به شکل مینی فوتبال در زمین شماره یک تاختی پیگیری خواهد شد و تیم‌ها در نیمی از زمین چمن استاندارد به میدان می‌روند. هر مسابقه ۲ نیمه ۲۵ دقیقه‌ای خواهد داشت و هر تیم با حضور ۷ بازیکن و یک دروازه‌بان در بازی حاضر می‌تواند. البته زمان مسابقه بستگی به تعداد نهایی تیم‌ها خواهد داشت و ممکن است تغییر کند. رده سنی بازیکنان آزاد است و بازیکنان بالای ۱۴ سال در رشته‌های فوتبال و فوتبال می‌توانند برای تیم‌ها بازی کنند.

مزده رنگیان
m.rangian@shahrezaonline.ir

اولین دوره رقابت‌های فوتبال بانوان یادواره تلفته دفاع مقدس در مشهد برگزار می‌شود. این کسری کوش برای تاختران فوتبالیست و فوتبالستان است که تا به حال در تخته کوه رقابت رسمی فوتبال را تجربه نکرده‌اند. این رقابت‌ها می‌تواند تسریعی امیدبخش برای رونق فوتبال بانوان مشهد باشد تا با وجود استعدادهای فراوان شاهد حضور نماینده‌های از این شهر در بالاترین سطح رقابت‌های کشوری یعنی لیگ برتر باشیم. الهه میرزاده، تایپ‌ریس بانوان هیئت فوتبال مشهد، به عنوان مولی و برگزار کننده این رقابت‌ها تصریح کرد: از ماه‌ها قبل در تلاش بودیم

گذشته پیکان، یکی از اهداف باشگاه استقلال برای نقل و انتقالات تابستانی محسوب می‌تواند این در حالی است که در تلفته‌های اخیر مذاکرات برای این انتقال ناکام مانده و آن‌ها با وجود توافق طی چند مرحله، نتوانستند ملاقات حضور این بازیکن را در جمع خود فراهم سازند. اکنون با جدایی حمیدرضا گرتاسی، مدیرعامل سابق باشگاه پیکان و روی کار آمدن اکبر محمدی، باشگاه استقلال همچنان منتظر مشخص شدن مواضع این باشگاه درخصوص این انتقال است. محمدی که این روزها درگیر مراحل پایانی نقل و انتقالات این باشگاه است، در واکنش به موضوع وضعیت انتقال واسی.



حضور تنها شطرنج باز مشهدی در اردوی تیم ملی

یک دانش آموز مشهدی به اردوی انتخابی تیم ملی شطرنج دعوت شد. در حالی که تیم دانش آموزان تاختران رده‌های زیر ۱۵ سال نیز به قیدال رقابت‌های کشوری صعود کرده بود، در پایان مسابقات شطرنج قهرمانی کشور دانش آموزان تاختران که از ۲۹ تا ۳۱ شهریورماه با حضور ۲۲ استان کشور به صورت آنلاین و به میزبانی آموزش و پرورش البرز برگزار شد، تیم کرمان رده‌های در رده چهارم کشوری ایستاد. در این میان کیانا ماضی، قهرمان شطرنج کرمان رده‌های و یکی از اعضای تیم استان، توانست در رده ۱۰ منتخب نهایی و دعوت شده به اردوی تیم ملی دانش آموزان ایران قرار بگیرد. تیم ملی قرار است به مسابقات جهانی اعزام شود.

برگزاری مسابقات بدمیتون ویژه بانوان مشهد

پنجمین دوره مسابقات بدمیتون بانوان شهر مشهد برگزار می‌شود. از سوی معاونت سلامت و تربیت بدنی سازمان اجتماعی و فرهنگی شهرداری مشهد با مشارکت هیئت بدمیتون کرمان رده‌های مسابقات ویژه بانوان در مشهد برگزار می‌شود. مسابقات روز جمعه ۴ مهرماه از ساعت ۸ صبح در مجموعه ورزشی سجاد و سالن بدمیتون شهید قطار برگزار خواهد شد. شرکت در مسابقات برای عموم آزاد است و افراد علاقه‌مند تا امروز ۲ مهرماه فرصت دارند تا برای ثبت‌نام به امور تربیت بدنی مناطق شهرداری مراجعه کنند.

گلایه دختر ملی پوش کشتی از کم لطفی‌ها فکر می‌کنند کشتی رشته‌ای مردانه است

عضو تیم ملی کشتی آیش می‌گوید همه را یک رشته مردانه می‌دانند و به همین دلیل ما مقداری کم لطفی می‌کنند. امیدوارم به کشتی زنان توجه شود زیرا کشتی آید مدال آور است، زهرا از دل‌های اظهار کرد: وقتی که گونا باشگاه‌ها تعطیل است و اردویی هم نمی‌شود، در خانه باید تمرین کنیم و من این امر مستلزم نیست و در ساحل هم با امیرمحمد یزدانی، عضو تیم ملی کشتی تمریناتم را پیگیری می‌کنم. دوسه هفته گذشته اما الان بهترم و طبق برنامه پیش می‌روم. او با اشاره به اینکه در هر میسیمی نقاط



دومین برنامه می‌روزه ورزش در خانه بدون هیچ تجهیزات 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 تاثیر زیادی دارد. عضلات کمر و میان‌تنه به شما در نشستن، راه رفتن یا دویدن کمک می‌کنند و باعث می‌شوند این کارها را راحت‌تر و بدون درد انجام دهید. اگر شغل کم تحرکی دارید یا ساعت‌های زیادی را پشت میز یا دستگاهی می‌گذرانید یا خانه دار هستید، انجام روزانه این برنامه ورزشی برای شما یک ضرورت محسوب می‌شود. تمرینات بسیار کوتاه هستند و کمتر از نیم ساعت از وقت شما را در روز خواهند گرفت. تمرینات امروز کششی هستند و تعداد هر بار انجام هر حرکت زیر تصویر نوشته شده است. پس از یک دور انجام ۴ حرکت ذکر شده، ۴ مرتبه این زنجیره را تکرار کنید.



تعداد تکرار: ۸ مرتبه

انعکاس راهیابی کیانا معاضدی به اردوی دانش آموزی در روزنامه شهرآرا