



در پایان مسابقات شطرنج قهرمانی کشور دانش آموزان دختر که از 29 الی 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 بدمینتون پارکی در بوست

اولین دوره مسابقات فوتبال

به مناسبت هفته دفاع مقدس

مسابقات فوتبال در قالب گل کوچک، بهترین را برگزار کنیم، اما شرایط موجود و پیوستگی‌های بهداشتی باعث شد تا رقابت‌ها 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 میخی فوتبال در زمین شماره یک تفریحی برگزار 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 سنگی به تمداد 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.

مژده رنگین
m.rangin@shahrezaosvali.ir

اولین دوره رقابت‌های فوتبال بانوان یادواره تلفظ شده دفاع مقدس در مشهد برگزار می‌شود. این کسب‌وکار ورزشی برای بهترین فوتبالیست و فوتبال‌باز استان است که تا به حال در مشهد حضور داشته است. این رقابت‌ها می‌تواند تسریع 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، نابینا، بانوان هیئت فوتبال مشهد، به عنوان مولی و برگزار کننده این رقابت‌ها تصریح کرد: از ماه قبل در تلاش بودیم

عضو تیم ملی کشتی آئیش می‌گوید همه را یک رشته مردانه می‌دانند و به همین دلیل ما مقداری کم‌لطفی می‌کنند. امیدوارم به کشتی زنان توجه شود زیرا کشتی آئیش مدل آوری است. زهرا یزدانی اظهار کرد: وقتی در گریت باشگاه‌ها تعطیل است و اردویی هم نمی‌شود، در خانه باید تمرین کنیم و من این امر مستلزم لیست 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 میسمنی نقاط

گلایه دختر ملی‌پوش کشتی از کم‌لطفی‌ها فکر می‌کنند کشتی رشته‌ای مردانه است



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 کمر درد تأثیر 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 کم‌تحرکی دارید یا ساعت‌های 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 کشتی 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.

گذشته بیگان، یکی از اهداف باشگاه استقلال برای نقل و انتقالات تابستانی محسوب می‌تواند این در حالی است که در تلفظ‌های اخیر مذاکرات برای این انتقال ناکام مانده و این‌ها با وجود توافق طی چند مرحله، نتوانستند ملامت حضور این بازیکن را در جمع خود فراهم سازند. اکنون با جدایی حمیدرضا گرتاسی، مدیرعامل سابق باشگاه بیگان و روی کار آمدن اکبر محمدی، باشگاه استقلال همچنان منتظر مشخص شدن مواضع این باشگاه در خصوص این انتقال است. محمدی کسیه این روزها درگیر مراحل پایانی نقل و انتقالات این باشگاه است. در واکنش به موضوع و اهمیت 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 دختر خراسان رضوی زیر ۱۵ سال نیز به فیدال رقابت‌های کشوری صعود کرده بود، در پایان مسابقات شطرنج قهرمانی کشوری دانش آموزان دختر که از ۲۹ تا ۳۱ شهریورماه با حضور ۲۲ استان کشوری به صورت آنلاین و به میزبانی آموزش و پرورش البرز برگزار شد، تیم خراسان رضوی در رده چهارم کشوری ایستاد. در این میان کیانا ماهدی، قهرمان شطرنج خراسان رضوی و یکی از اعضای تیم استان، توانست در رین ۱۰ منتخب نهایی و دعوت‌شده به اردوی تیم ملی دانش آموزان ایران قرار بگیرد. تیم ملی قرار است به مسابقات جهانی اعزام شود.

برگزاری مسابقات بدمینتون ویژه بانوان مشهد

پنجمین دوره مسابقات بدمینتون بانوان شهر مشهد برگزار می‌شود. از سوی معاونت سلامت و تربیت بدنی سازمان اجتماعی و فرهنگی شهرداری مشهد با مشارکت هیئت بدمینتون خراسان رضوی مسابقات ویژه بانوان در مشهد برگزار می‌شود. مسابقات روز جمعه ۴ مهرماه از ساعت ۸ صبح در مجموعه ورزشی سجاد و سالن بدمینتون تهیه 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.



انعکاس راهیابی کیانا معاضدی به اردوی دانش آموزی در روزنامه شهرآرا