

برگزاری کلاس مربیگری والیبال بانوان در نیریز



مهرانگیز جمشیدی و طاهره بهرامزاده، مدرس فدراسیون والیبال کشور و دبیر هیئت والیبال استان آموزشهای لازم را دیدند. این دوره شرکت کنندگان، آخرین متدهای روز والیبال را فرا گرفتند. شرکت کنندگان از ۲ تا ۷ دی زیر نظر روابط عمومی هیئت والیبال: نیریز برای سومین بار میزبان کلاس مربیگری درجه ۳ والیبال بانوان شد. در این دوره شرکت کنندگان، آخرین متدهای روز والیبال را فرا گرفتند. شرکت کنندگان از ۲ تا ۷ دی زیر نظر مهرانگیز جمشیدی و طاهره بهرامزاده، مدرس فدراسیون والیبال کشور و دبیر هیئت والیبال استان آموزشهای لازم را دیدند. این دوره شرکت کنندگان، آخرین متدهای روز والیبال را فرا گرفتند. شرکت کنندگان از ۲ تا ۷ دی زیر نظر

هفتمین لژیونر نیریز در تراکتورسازی

صورت گرفته است اما سعید حامدی را در این موضوع، از تماس مستقیم مسئولان باشگاه تراکتور با خود خبر داد و گفت: هیچ تیم نیریزی در انتقال من نقشی نداشته است.

سعید حامدی فوتبال خود را از مدرسه فوتبال نمان آغاز کرد و پس از آن به مدرسه فوتبال پوش پاسارگاد با مربیگری مسلم کرمی پیوست و تا قبل از پیوستن به تراکتورسازی، در تیم بزرگسالان آزادی با مربیگری کرمی بازی کرد.

این بازیکن مستعد، سابقه پوشیدن پیراهن تیم شهیدان عباسنژاد اقلید در رده نوجوانان را نیز در کارنامه دارد. پیش از این، بازیکنانی همچون مهدی زلفی، محسن صنعتی، جواد جلالی، محمدجواد مرادزاده، علیرضا شاهشوند حسینی و رضا قرایی به ترتیب در تیمهای پیام مخابرات شیراز، شهید رضایی فیروزآباد، بزرگسالان فجر شهید سیاسی، جوانان مس رفسنجان، امیدهای پیکان تهران و امیدهای فجر سیاسی بازی کرده‌اند و سعید حامدی دیگر از بازیکنان پرافتخار فوتبال نیریز محسوب می‌شود.



مجید پاکیزه‌دامن: با پیوستن سعید حامدی به تیم فوتبال تراکتورسازی تبریز، جمع بازیکنان فوتبال نیریز در خارج از شهرستان به ۷ نفر رسید.

حامدی که فصل قبل با حضور در تمرینات جوانان تراکتورسازی توانسته بود نظر مربیان این تیم را جلب کند، به دلیل محرومیت تراکتورسازی در پنجره نقل و انتقالات و صادر نشدن کارتش، موفق به حضور در این تیم نشد تا در فصل جدید رقابت‌های لیگ برتر فوتبال فارس، در ترکیب ثابت پاس نیریز به میدان رود.

اما با حل مشکل باشگاه تراکتورسازی از سوی فیفا و باز شدن پنجره نقل و انتقالات برای این تیم، مدافع سابق تیمهای آزادی، پوش پاسارگاد و پاس، در نقل و انتقالات زمستانی به تراکتورسازی پیوست تا در نیم فصل دوم برای جوانان این باشگاه بازی کند.

قرارداد سعید حامدی به مدت سه فصل اعتبار دارد که به گفته این بازیکن، هیچگونه مبلغ مالی در آن قید نشده است.

به دنبال این انتقال، برخی تیم‌های نیریزی مدعی شده بودند که انتقال این بازیکن توسط آنها

خبر عادل لایقمند

سقوط قیمت سردار آزمون

ایستاد سایت ترانسفر مارکت روسیه، به ارزش گذاری بازیکنان لیگ روسیه پرداخته است. یکی از بازیکنانی که افت قیمت داشت، سردار آزمون است که این فصل تنها یک گل برای تیمش به ثمر رساند.

این بازیکن سال قبل یازده میلیون یورو در بازار نقل و انتقالات قیت داشت اما این عملکرد ضعیف باعث شد تا قیمت او به ۹ میلیون برسد.

دوره قدرت نمایشی مسی و رونالدو روبه پایان است

گاردین: از سال ۲۰۰۸ تاکنون، رونالدو و مسی دو ستاره‌ای بودند که با یک تازی در دنیای فوتبال قدرت‌نمایی را بخصوص در کسب توپ طلا از دیگر بازیکنان فوتبال گرفته بودند اما احتمال می‌رود ستاره‌هایی در سال جدید جای آن‌ها را بگیرند؛ نیمار و کلین ام یایه از پاری سن ژرمن و هری کین از تاتنهام رقبای سرسختی برای این دو محسوب می‌شوند.

جراحی بینی جان مری ژیمناستیک را گرفت

باشگاه خبرنگاران: مری ارزنده ژیمناستیک استان مرکزی به دلیل خطای پزشکی فوت شد.

پریسا خدری مری ۲۲ ساله ژیمناستیک، ۲ ماه قبل برای عمل بینی در یکی از کلینیک‌های تخصصی تهران بستری شد، اما در جراحی به بیهوشی رفت و پس از ۲ ماه کما فوت کرد.

احتمال حذف دژاگه از ترکیب تیم ملی!

برترینها: قرارداد میلیون دلاری یکی از دلایلی است که دژاگه هر پیشنهادی را نمی‌پذیرد و اکنون در هیچ تیمی بازی نمی‌کند. از سوی دیگر کی‌روش حساب ویژه‌ای روی او باز کرده؛ اما او زمان کمی دارد تا پیراهن یک تیم باشگاهی را بر تن کند. در غیر این صورت شاید صبر کی‌روش لبریز شود و برخلاف میل باطنی‌اش تصمیمی چون خروج کاپیتان از ترکیب اصلی تیم ملی بگیرد.

بهداد سلیمی: به خاطر مردم خدا حافظی نمی‌کنم

مشرق نیوز: بهداد سلیمی در رابطه با خداحافظی‌اش گفت: از همان روزی که اعلام کردم می‌خواهم خدا حافظی کنم خیلی از مردم، بزرگان و حتی وزیر ورزش پیام دادند که از تصمیم منصرف شوم.

وقتی این محبت مردم، و بزرگان را می‌بینم، راضی‌تر می‌شوم تا به مسیر ادامه دهم. مطمئناً اگر روزی مردم به من بگویند که به درد وزنه‌برداری نمی‌خورم، خیلی زود خداحافظی‌ام را عملی می‌کنم.

حضور تیم کشتی آزاد ایران در جام جهانی ۲۰۱۸

تسنیم: تیم کشتی آزاد ایران که در مسابقات جهانی ۲۰۱۷ به عنوان نهمی دست یافته و موفق به کسب جواز حضور در جام جهانی ۲۰۱۸ نشده بود، با انصراف یکی از تیم‌ها راهی جام جهانی می‌شود.

البته گفته می‌شود اسپانسر مسابقات جام جهانی آمریکا یکی از شرط‌های حضورش در این مسابقات و حمایت مالی را حضور ایران در این مسابقات دانسته است.

همچنین وجود تماشاگران زیاد ایرانی نیز دلیل دیگری است که حامی مالی آمریکایی برای حضور ایران عنوان کرده است.

آیا علی کریمی می‌تواند مربی سپیدرود شود؟

فارس: علی کریمی به عنوان سرمربی تیم سپیدرود رشت انتخاب شده است با این حال طبق قوانین فوتبال ایران نمی‌تواند کارت سرمربیگری تیم را دریافت کند زیرا هنوز مدرک مربیگری B خود را هم دریافت نکرده است؛ اما به دلیل سوابق ملی که دارد کارت مربیگری سپیدرود برایش صادر می‌شود.

برگزاری جشنواره غذای سالم در نیریز

محبوبه ناصری: جشنواره غذای سالم به مناسبت کمپین ملی بسیج تغذیه در نیریز برگزار می‌شود. این جشنواره با شعار «کنترل چاقی با تغذیه سالم» و با همت شبکه بهداشت و درمان و همکاری اداره ورزش و جوانان نیریز، چهارشنبه ۲۰ دی از ساعت ۱۴/۳۰ تا ۱۷ در استادیوم ورزشی شهیدان انجام می‌شود. در این جشنواره هفت تیم ورزشی آقایان حضور یافته و به معرفی رشته‌های ورزشی خود خواهند پرداخت. همچنین بانوان می‌توانند با تهیه غذای سالم کم چرب، کم نمک و کم شکر

هدیه کریسمس پادانا به پاس

در ورزشگاه شهدای نیریز برگزار شود، اما با حضور نیافتن تیم میهمان، این بازی لغو و از سوی کمیته برگزاری مسابقات، نتیجه این دیدار ۳ بر صفر به سود پاس اعلام شد. پس از لغو بازی، بازیکنان پاس به دو گروه تقسیم و به بازی تمرینی مقابل یکدیگر پرداختند.

جدول لیگ برتر فوتبال فارس گروه اول تا هفته هشتم

نام تیم	تعداد بازی	برد	باخت	مساوی	گل زده	گل خورده	تفاضل	امتیاز
شهدای گراش	۸	۴	۰	۳	۲۹	۲۱	۸	۱۵
ناحیه مقاومت زرین دشت	۸	۴	۱	۳	۱۵	۱۰	۵	۱۵
منتخب قیر	۸	۱	۳	۳	۱۵	۱۸	-۳	۹
شهدای بیاتی نیریز	۸	۱	۲	۵	۱۵	۱۴	-۱	۸
شهدای برمن داراب	۸	۱	۳	۴	۱۹	۱۹	۰	۷
رینگ اسپرت نیریز	۸	۱	۳	۴	۱۴	۲۵	-۱۱	۷

جدول رده‌بندی لیگ برتر بزرگسالان فوتبال فارس در نیم فصل اول

نام تیم	تعداد بازی	برد	باخت	مساوی	گل زده	گل خورده	تفاضل	امتیاز
گلستان فاروق مرودشت	۱۱	۷	۲	۲	۱۶	۱۱	۵	۲۳
امیر کبیر نورآباد	۱۱	۶	۲	۳	۲۲	۱۰	۱۲	۲۱
استقلال لطیفی لارستان	۱۱	۶	۳	۲	۱۸	۱۴	۴	۲۰
شهدای فخران کازرون	۱۱	۵	۳	۳	۱۳	۸	۵	۱۹
شریف بتن نورآباد	۱۱	۵	۳	۳	۱۸	۱۲	۶	۱۸
هلال احمر گراش	۱۱	۴	۳	۴	۱۴	۱۱	۳	۱۶
فداییان مهدی جهرم	۱۱	۴	۴	۳	۱۰	۱۱	-۱	۱۵
پادانا میمند	۱۱	۳	۶	۲	۸	۱۱	-۲	۱۱
پاس نیریز	۱۱	۳	۶	۲	۱۲	۱۸	-۶	۱۱
پارسه شیراز	۱۱	۳	۷	۱	۱۱	۱۹	-۸	۱۰
پارسه مرودشت	۱۱	۱	۴	۶	۹	۱۳	-۴	۹
خلیج فارس شیراز	۱۱	۲	۷	۲	۱۵	۲۲	-۷	۸

شهید منتظری قهرمان

بسکتبال آموزشگاه‌های نیریز

تیم آموزشگاه شهید منتظری قهرمان مسابقات بسکتبال آموزشگاه‌های ابتدایی نیریز شد. این مسابقات از سه‌شنبه ۲۱ آذر آغاز و دوشنبه ۲۶ به کار خود پایان داد.

در این دوره از مسابقات ۶ تیم شهید قاری‌نیا الف و ب، شهید منتظری، فرهنگدی و سایه مهر الف و ب حضور داشتند.

تیم‌های حاضر به مدت ۱۵ روز به صورت دوره‌ای باهم رقابت کردند که در پایان شهید منتظری به مقام قهرمانی رسید، قاری‌نیا الف دوم و سایه مهر ب سوم شد.

داوری این رقابتها را محمد جواد سهیل، محمد امین شریفی، محمدصادق رجبی، ایمان شریفی، مهدی قانون‌نیریزی، امیرحسین اهل و متین لایقمند و سرپرستی آن را حسین کوچکزاده مسئول انجمن بسکتبال پسران آموزش و پرورش عهده‌دار بود.

گفتنی است این مسابقات زیر نظر کارشناسی تربیت‌بدنی آموزش و پرورش با همکاری اداره ورزش و جوانان و هیئت بسکتبال برگزار شد.

اسامی تیم منتظری: محمدمهدی اکبری، احمدرضا حسن‌زاده، ابوالفضل رفیعی، امیرعلی حکمت‌آرا، ابوالفضل مظفری، ابوالفضل قرایی جمالی، مبین دولت‌آبادی‌نژاد، علی کشاورز، اشکان مقصودی، پوریا فرامرزی‌نژاد، امیر محمد حسن‌الهی، متین شریفی و ابوالفضل شکوهی مری: محمد جواد سهیل سرپرست: رحیم فنون



آموزشگاه شهید منتظری



آموزشگاه شهید قاری‌نیا



آموزشگاه غیردولتی سایه مهر

دانستی‌های ورزشی

ویژگی‌های کتانی مناسب ورزشی

به علاوه به گریپ کف پا نیز کاملاً توجه داشته باشید که دارای عاج مناسبی باشد. کفش ورزشی باید دارای عاج مناسبی باشد تا از سر خوردن شما هنگام ورزش جلوگیری کند.

باشه کفش از دیگر بخش‌های مهم کفش است. توصیه می‌شود کفشی را را انتخاب کنید که به اصطلاح ساق‌دار باشد. یعنی میزان ارتفاع کف کفش در قسمت باشه آنقدر کم نباشد که در حرکات ناگهانی می‌چ یا پیچ بخورد. انتخاب کفش‌هایی که در ناحیه باشه تا میج دارای ارتفاع اندکی می‌باشد سبب بروز دردهایی در ناحیه میج پا، زانو، کمر و گاهی سردرد می‌شود.

در خصوص عاج کفش نیز، قسمت مربوط به باشه مهم‌ترین بخش برای جلوگیری از سر خوردن است.



بشدت پرهیز کنید. کف کفش باید دارای انعطاف کافی باشد تا بتواند در مرحله جدا شدن پا از زمین به میزان کامل خم شود تا سیکل راه رفتن یا دویدن به صورت کامل انجام بگیرد. انتخاب کفش‌هایی که دارای انعطاف کافی نیستند می‌توانند باعث درد و خستگی عضلاتی در پاها و همچنین درد عضلانی در کف پا شوند.

کفش‌ها باید دارای نرمی مناسب باشند تا بتوانند از میزان نیرویی که به بدن منتقل می‌شود جلوگیری کنند.

علی‌اکبر عابدین‌نژاد مربی رسمی کاراته و پرورش اندام

کتانی ورزشی باید مناسب باشد تا در هنگام ورزش کمتر دچار آسیب شویم. در زیر چند ویژگی کتانی ورزشی مناسب را می‌خوانید: هنگام انتخاب کفش باید حواستان باشد که نوک کفش پا را نزند و انگشتان پا را احاطی در آن کفش حرکت کرده و آزاد باشند. این مورد برای پشت کفش نیز باید رعایت شود. یادتان باشد ساختار کفش‌های ورزشی طوری است که هرگز اندازه آنها تغییر نمی‌کند و به اصطلاح باز نمی‌شود.

کف کفش دارای قوس مطابق با قوس‌های طبیعی پا باشد به طوری که در زمان تحمل وزن بدن بتوانند از قوس‌های پا حمایت کنند. پس، از انتخاب کفش‌هایی که دارای کفی‌های تخت و صاف می‌باشند