

## ورزش بانوان

## ابلاغ طرح ملی سلامت پایدار ورزشی برای اجرا

**ایرنا:** مدیر کل دفتر هماهنگی و نظارت معاونت توسعه ورزش زنان از ابلاغ طرح ملی طبیعت‌گردی ورزشی خانواده‌با عنوان «سلامت پایدار و طبیعت ماندگار» برای استفاده از جاذبه‌های طبیعی و شرایط اقلیمی مناطق مختلف کشور و جذب مشار کت خانواده‌ها خبر داد.
زرها موسوی اظهار داشت: این طرح یکی از اقدامات معاونت توسعه ورزش زنان و مصوبه هیئت وزیران به شمار می‌رود که در راستای اجرای برنامه‌های ارتقای نشاط و تندرستی از طریق ورزش ویژه زنان و دختران برای اجرا به استان‌ها ابلاغ شده است.

## آغاز لیگ تیراندازی با کمان از ۲۷ آذر

**فارس:** با هماهنگی‌های صورت گرفته از سوی فدراسیون و سازمان لیگ، یازدهمین دوره لیگ تیراندازی با کمان در دو بخش ریکرو و کامپوند و با حضور ۲۹ تیم و با رعایت کامل پروتکل‌های بهداشتی قرار است از ۲۷ آذرماه در تهران آغاز شود.

## آغاز اردوی تیم ملی تنیس روی میز زنان از امروز

**مهر:** تیم ملی تنیس روی میز زنان از امروز به مدت یک هفته اردو برگزار می‌کند.
اردوی آمادگی بازیکنان منتخب تیم ملی تنیس روی میز زنان که قرار است در رقابت‌های انتخابی المپیک شرکت کنند از یکشنبه، ۲۳ آذرماه به مدت یک هفته در مر کز بین‌المللی آموزش و استعدادیابی شهید عضدی تهران برگزار می‌شود.
ندا هُشسورای و شیمیا صفایی نمایندگان ایران در رقابت‌های انتخابی المپیک به همراه دو یار تمرینی، حمیده ایرانمنش سرمربی و منصوره رضایی مربی تیم ملی در این اردو حضور دارند.

## سپاهان از فرصت‌هایش استفاده کرد

**ایسنا:** سرمربی تیم فوتبال بانوان شهراری بم گفت: برخلاف مسا، بازیکنان سپاهان از موقعیت‌های خود به خوبی استفاده کردند.
مر ضیه جعفری پس از باخت تیمش مقابل سپاهان اظهار کرد: بازی بسیار خوبی را شاهد بودیم. ما امروز روی اشتباهاتی که داشتیم گل خوردیم. سپاهان تیم بسیار خوبی دارد که باید به خودرشتاقی تبریک بگویم.

وی افزود: شاید اگر از فرصت‌های‌مان استفاده می‌کردیم این نتیجه رقم نمی‌خورد.
بر خلاف بازیکنان ما، سپاهان از فرصت‌های خود استفاده کرد و فکر می‌کنم بازیکنانم احساسی بازی کردند. جعفری در خصوص داوری و اعتراضاتی که خود تیمش داشت، گفت: اصلا درباره داوری حرف نمی‌زنم. کاری به داور امروز ندارم اما فکر می‌کنم داور می‌تواند بازیکنان را عصبی کند.

## برتری مهم‌ام وبهن در لیگ بسکتبال زنان

**ایلنا:** دیدارهای گروه الف لیگ برتر بسکتبال زنان با برتری مهم‌ام وبهن پایان یافت. دیدار گروه الف لیگ برتر بسکتبال زنان گرمای داشت شهدای مدافع سلامت بر گزار شد که تیم سیام مشهد بازی را ۹۶ بر ۳۷ به گروه بهمن تهران واگذار کرد. همچنین نامی نواصفهان ۷۶ بر ۴۶ پاز تهران را شکست داد.
در ادامه این رقابت‌ها نیز مهم‌ام تهران با امتیاز ۱۰۰ بر ۴۱ به برتری برابر شرکت ستاد گاز تهران دست یافت.

## پُر گر: به دنبال تقویت ورزش ناشنوایان هستیم

**فارس:** رئیس کنفدراسیون ورزش‌های ناشنوایان آسیا و اقیانوسیه گفت: به دنبال تقویت و توسعه ورزش بانوان در کشورهای غربی آسیا هستیم که ایران یکی از الگوهای مناسب برای کمک به ورزش بانوان در کشورهای غرب آسیا و کشورهای اسلامی است.
محمد پر گر با اشاره به برگزاری کارگاه‌های آنلاین برای ورزش ناشنوایان اظهار داشت: دو کلاس و سمینار آموزشی به صورت وبیناری در هفته دوم ژانویه (اواخر دی ماه ۱۳۹۹) در خصوص اصلاحات و تغییرات اساسنامه و توسعه ورزش بانوان توسط همکاران در کنفدراسیون ورزش‌های ناشنوایان آسیا و اقیانوسیه برگزار خواهیم کرد.

## آغاز نخستین اردوی بانوان ملی‌پوش کاراته ایران

**تسنیم:** اردوی ملی‌پوشان کاراته از ۱۹ آذر با انجام تست PCR از ملی‌پوشان آغاز شده بود که با توجه به منفی شدن تست کرونا نخستین تمرین تیم بانوان را برگزار کرد.
در این اردو حمیده عباسعلی، رزیتا علیپور، سارا بهمنیار، زهرا کریمی و مهدی طوسی ملی‌پوشان کاراته کشورمان هستند که تمرینات خود را زیر نظر سمانه خوشقدم سرمربی تیم بانوان، پیگیری خواهند کرد.

## ماشین گلزنی فوتبال ایران به کرونا مبتلا شد

**ایسنا:** مهاجم ایرانی المپیک دونتسک به کرونا مبتلا شد و باید قرنطینه خود را پشت سر بگذارد.
شهاب زاهدی، مهاجم سابق پرسپولیس که در این فصل نمایش درخشانی در خط حمله تیم او کراینی از خود به جا گذاشته، با مثبت شدن تست کرونایش به قرنطینه اعزام شد.
زاهدی در فصل گذشته به المپیک دونتسک پیوست و توانست با ۱۰ گل زده شرایط خوبی را در این تیم دنبال کند و مانع از سقوط تیمش شود.
در ابتدای شیوع ویروس کرونا در سال گذشته نیز او با پاسخ مثبت تست مواجه شده بود که البته در تست بعدی خیلی زود با دریافت پاسخ منفی به اردوی تمرینی تیمش اضافه شد.
اکنون در حالی که او از نظر بدنی و فنی شرایط خوبی را با عملکرد گلزنی مثبت طی هفته‌های اخیر روبه‌رو بود، با مثبت شدن تست به قرنطینه اعزام شده است.

# ۴

# ۴

**نسل فردا/ گروه ورزش:** علیرضا بیرانوند پس از درخشش در بازی مقابل تاتنهام پیامی را در اختیار برنامه سلام صبح بخیر شبکه سه قرار داد. این اخبار فوتبالی در این روزها کمی حال مخاطب ایرانی را بهتر می‌کند و مرهمی است بر زخم‌های کرونایی. آنچه در ادامه می‌آید همین پیام است که تلویزیون ایران منتشر کرد.

**تشکر از مردم ایران**

اول از همه تشکر می‌کنم از مردم ایران. هم قبل از بازی و هم بعد از بازی از مردم کشورم کلی انرژی گرفتم. خیلی خوشحالم بابت اتفاقاتی که افتاد ولی ناراحتم که در نهایت بازی را باختیم.

**مثل یک روزشکار المپیک**

یک چیز را صادقانه می‌گویم. من بعد از بازی فکر کردم مثل روزشکار انفرادی هستم که چهار سال برای المپیک زحمت می‌کشند و بعد مردم می‌نشینند ببینند مدال می‌آورد یا نه؟ من هم دقیقاً چنین حسی داشتم. دست مردم کشورم را می‌بوسم. فهمیدم که بازی پنجشنبه

شب من را مثل بازی‌های جام جهانی دیده بودند.

**سرخابی‌ها شرمندهام کردند**
برایم خیلی جالب بود که بعد از بازی بعضی از هواداران استقلال برایم استوری گذاشتند و تعریف و تمجید

### ک تراנסفر

یوونتوس آماده معاوضه رونالدو با پوگباست

### پیشنهادشگفت‌انگیز!

**دنیای ورزش تورنتو:** باشگاه یوونتوس برای بازگرداندن پوگبا به جمع افرام‌پوشان تورین حتی حاضر است فوق‌ستاره پرتغالی خود را به منچستر یونایتد بدهد.

پس از اینکه مینو رایولا، مدیر برنامه‌های پل پوگبا در مصاحبه‌ای با روزنامه ایتالیایی «توتو اسپورت» عنوان کرد که این بازیکن در منچستر یونایتد خوشحال نیست و احتمال بازگشت او را به یوونتوس رد نکرد، دوباره شایعه جدایی پوگبا از شیاطین سرخ بر سر زبان‌ها افتاده است.
نشریه «پیندپندنت» خبر داد: پل پوگبا پس از جدایی از منچستر یونایتد احتمالاً به یوونتوس خواهد پیوست، اما این باشگاه ایتالیایی برای تأمین بودجه لازم به منظور بازگرداندن این هافبک فرانسوی به تورین ممکن است به مشکل بخورد چون رقم درخواستی منچستر یونایتد برای فروش پوگبا چیزی در حدود ۵۰ میلیون پوند است. طبق این گزارش مدیران باشگاه یوونتوس به منظور بازگرداندن پوگبا به تورین حاضر هستند پیشنهاد معاوضه پاتولو دیپالا یا کریستیانو رونالدو را با این هافبک فرانسوی به منچستر یونایتد بدهند. فرستادن رونالدوی ۳۵ ساله به منچستر یونایتد اما از دو جهت برای یوونتوسی‌ها خوب خواهد بود؛ یکی خلاص شدن از پرداخت دستمزد بالا به او و دیگری کمک به بهتر شدن بازی گروهی یوونتوس، چیزی که پیرلو هم به مانند ساری دنبالش است.
«پیندپندنت» همچنین نوشت: ادوودارد، مدیر اجرایی باشگاه منچستر یونایتد هم مدت‌هاست که به دنبال بازگرداندن کریستیانو رونالدو به اولدت‌افورد است، بازیکنی که بین سال‌های ۲۰۰۳ تا ۲۰۰۹ در این تیم عضویت داشت و محبوبیت بالایی هم در بین هواداران منچستر یونایتد دارد. رونالدو این فصل در ۱۰ بازی از رقابت‌های مختلف که برای یوونتوس به میدان رفته آمار ۱۲ گل‌زده و یک پاس گل را از خود بر جای گذاشته است. در سوی دیگر پوگبا در ۱۴ بازی دو گل به ثمر رسانده و دو پاس گل نیز ساخته است.

**ایسنا:** مهاجم ایرانی المپیک دونتسک به کرونا مبتلا شد و باید قرنطینه خود را پشت سر بگذارد.
شهاب زاهدی، مهاجم سابق پرسپولیس که در این فصل نمایش درخشانی در خط حمله تیم او کراینی از خود به جا گذاشته، با مثبت شدن تست کرونایش به قرنطینه اعزام شد.
زاهدی در فصل گذشته به المپیک دونتسک پیوست و توانست با ۱۰ گل زده شرایط خوبی را در این تیم دنبال کند و مانع از سقوط تیمش شود.
در ابتدای شیوع ویروس کرونا در سال گذشته نیز او با پاسخ مثبت تست مواجه شده بود که البته در تست بعدی خیلی زود با دریافت پاسخ منفی به اردوی تمرینی تیمش اضافه شد.
اکنون در حالی که او از نظر بدنی و فنی شرایط خوبی را با عملکرد گلزنی مثبت طی هفته‌های اخیر روبه‌رو بود، با مثبت شدن تست به قرنطینه اعزام شده است.

### متن پیام علیرضا بیرانوند از ایران بعد از درخشش در انگلستان!

## استوری انرژی بخش استقلال‌ی‌ها و شادی پرسپولیسی‌ها که شرمنده‌ام کرد

دهم.

**بازی خوب مقابل تاتنهام**
در نیمه اول موفق شدم چند موقعیت تاتنهام را مهار کنم. این تیم خیلی در حمله قوی بود و دیگر نیازی به تعریف من ندارد. نیمه دوم هم تلاش کردیم ولی به هر حال تفاوت ما بسا تاتنهام در زمین مشخص شد. بعد از بازی سرمربی تیم از من تشکر کرد و من هم در جواب گفتم این وظیفهام بود که برای تیم خوب بازی کنم.

**حضور در تیم منتخب**

خوشحالم در تیم منتخب هفته هم قرار گرفتم ولی این اصلا باعث نمی‌شود من مغرور شوم. فکر می‌کنم این نخستین باری است که یک گلر ایرانی در لیگ اروپا بازی کرده و طبعاً نخستین بار هم هست که در تیم منتخب هفته قرار می‌گیرد. من راه زیادی در پیش دارم. این اولین بازی من و در واقع شروع من در آنتورپ بود. از حالا به بعد باید تلاش بیشتری کنم چون می‌دانم توقعات از من خیلی بالا رفته است.

برای آنتورپ بازی کنم. یک ماه و نیم هم به خاطر مصدومیت همسرتینگ بیرون بودم. در بازی تاتنهام هم اتفاق در همان ناحیه همسرتینگ پایم درد داشت ولی خودم خواستم تا آخر در زمین بازی بمانم. فرصتی بود که می‌خواستم خودم را نشان

### ک لژیونر

موقعیت بزرگ برای خسرو حیدری

### یک استقلال‌ی در کلاس‌های پیشرفته مربیگری هلند

**دنیای ورزش تورنتو:** خسرو حیدری را باید یکی از بازیکنان شاخص چند سال اخیر فوتبال ایران دانست که پس از پایان دوران فوتبالش خیلی سریع در دوره‌های مربیگری در داخل کشور شرکت کرد و توانست در مدت کوتاهی مدرک مربیگری آسیا را کسب کند.

خسرو حیدری از ماه‌ها پیش به دنبال حضور در کلاس‌های پیشرفته مربیگری هلند بود؛ اما این مهم نیازمند این بود که ابتدا در فدراسیون فوتبال هلند به عنوان یک عضو ورود کند و به طور رسمی نامش ریجستر شود. دیروز این اتفاق برای خسرو رخ داد و او حالا می‌تواند در کلاس‌های دانش‌افزایی و همچنین ویدئو‌های مربیگری شرکت کند.
دوشنبه همین هفته حیدری در نخستین دوره مربیگری این فدراسیون که در آن ویدئو‌انگیزشی بازیکنان برگزار می‌شود، شرکت خواهد کرد. در این دوره مربیانی از کشورهای مختلف از اقصی نقاط دنیا به صورت آنلاین شرکت می‌کنند. در صورت پایان کرونا این کلاس‌ها در هلند به صورت حضوری برگزار می‌شود که خسرو حیدری با ورود به عنوان یک عضو رسمی در این فدراسیون می‌تواند در تمام کلاس‌های پیشرفته مربیگری از جمله کلاس‌های دانش‌افزایی، مربیگری و ویدئو‌ها شرکت کند.

خسرو حیدری با این ریجستر رسماً به عضویت فدراسیون فوتبال هلند درآمده است، اتفاقی خوشایند برای یکی از بازیکنان خوش اخلاق فوتبال ایران که حالا قدم در مسیر مربیگری گذاشته است.

لازم به ذکر است هلند یکی از کشورهای صاحب سبک در فوتبال است که مربیان بزرگی در فوتبال جهان از مکتب فوتبال این کشور به تیم‌های بزرگ پیوسته‌اند. از مربیان بزرگ فوتبال هلند می‌توان از یوهان کرایوف، آری هان، فرانک راینکار، رونالد کومان، آریک تن هاگ، فرانک دی بوئر، مارکو فان باستن و گاس هیدینگ نام برد.

از تهران تا مالو؛ پایان ماجراجویی هجده ساله صفری

## پیام راجر فدرر برای خداحافظی بازیکن ایرانی

احترام خارق‌العاده‌ای وجود داشت و موزیک ویدئوها عالی بودند. من سعی می‌کنم با واقعیت کنار بیایم. فصلی که برای او به پایان رسید فصل آسانی نبود. او کمتر از آن چیزی که دوست داشت در زمین بازی کرد؛ می‌توانم بگویم این سخت‌ترین فصل در دوران حرفه‌ای او بوده است. امسال مربی شرایط رقابتی را بین بازیکنان از بین برد. وقتی یک دسته گرگ گرسنه دارد ی باید رقابت ایجاد شود. اگر رقیب من احساس رقابت نکند من بر او غلبه می‌کنم. بازیکن ایرانی –سوئدی در باره اینکه این شرایط چه تأثیری بر حضورش در تیم و حتی در زندگی شخصی‌اش داشته گفت: بالاخره من هم باید با شرایط کنار بیایم و حرفه‌ای باشم. من همیشه سعی کرده‌ام حرفه‌ای باشم و در هر تیم و هر شرایطی



دراگان اسکوچیچ و وحید هاشمیان، سرمربی و مربی تیم ملی در ادامه جلسات خود با مربیان لیگ برتر و پیشکسوتان فوتبال، طی دعوتی از حسین فرکی مربی سابق تیم ملی، باو نشستی برگزار کردند. در این دیدار درباره شرایط فوتبال ایران و وضعیت تیم ملی به تبادل نظر پرداختند.
**منبع: فارس**

## رقابت منچستر یونایتد با سیتیزن‌ها برای خرید پسر طلایی فوتبال

**ایرنا:** تیم‌های فوتبال منچستر یونایتد و منچستر سیتی علاقه‌مند هستند تا در تابستان سال آینده «ارلینگ هالند» که به تازگی جایزه پسر طلایی ۲۰۲۰ را دریافت کرده را به خدمت بگیرند. تیم فوتبال دور تموند نیز قصد دارد قبل از اجرای بند آزادسازی ۶۵ میلیون پوندی این مهاجم جوان، او را به فروش برساند و از او سود بیشتری به دست بیاورد. منچستر سیتی می‌خواهد این بازیکن ۲۰ ساله را جانشین «سرخیو آگوئرو» کند و از سوی دیگر هدف اصلی شیاطین سرخ در تابستان وینگر راست است اما آن‌ها تیم نگاهی نیز به این مهاجم گلزن دارند. هالند توانسته با عملکردی خیره کننده در ۲۶ بازی ۳۳ گل به ثمر برساند و همین موضوع باعث شده تا تیم‌های بزرگ اروپا به دنبال خرید وی باشند. «آلف اینگه هالند» پدر مهاجم دور تموند در طول بازی حرفه‌ای خود، سه فصل را در منچستر سیتی گذرانده بود.

<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<b>گپ</b>
صریح، ساده و صمیمی پای حرف‌های	
ملی‌پوش ۱۶ ساله ایران	
<b>دروغ شیرین ۱۶ سالگی!</b>	
فوتبال به عنوان یکی از پرطرفدارترین ورزش‌ها، علاقه‌مندان زیادی را به خود جذب می‌کند تا آنجا که فوتبالیست شدن به هدف زندگی بسیاری از دختران و پسران تبدیل شده است. گل کوچک یا فوتبال در کوچه پس کوچه‌های شهر خاطره مشترک بسیاری از دختران و پسران است. برای کسانی که عاشق فوتبال هستند، فرقی نمی‌کند توشان پلاستیکی باشد و زمین‌شان خاکی یا آسفالت، چون نگاهشان به تور دروازه است و تصویرسازی می‌کنند که با یک ضربه چیپ گل بزنند یا لای! بعضی‌ها یسنان هیچگاه عشق به مستطیل را رها نمی‌کنند و زندگی‌شان در فوتبالیست شدن، خلاصه می‌شود. نگین زندی، ملی‌پوش ۱۶ ساله ایران هم جزو همان کسانی است که در کوچه‌های شهرستان ایده با به توپ شده، با یک شیطنت سر از فوتبال و فوتسال درآورد و اکنون برای خانم گلی در لیگ برتر فوتبال زنان ایران می‌جنگد. دختری که از همان سال اول حضورش در فوتسال به تیم‌های ملی فوتبال دعوت‌شده و حالا به گلزن شماره یک تیم ذوب‌آهن تبدیل شده است. این بازیکن اخیراً با پسانا به گفت‌وگو نشست و داستان فوتبالیست شدنش را روایت کرد که مشروح آن را در ادامه می‌خوانید.	
<b>از صبح تا شب در کوچه فوتبال بازی می‌کردم</b>	
از بچگی فوتبال را دوست داشتم و هر روز از ساعت هفت صبح تا ۸-۹ شب با پسرهای محله‌مان فوتبال بازی می‌کردیم و مسابقه می‌دادیم. آن روزها هیچ وقت فکر نمی‌کردم فوتبالیست شوم و در لیگ برتر بازی کنم. قبل از اینکه وارد فوتبال شوم دو سال هندبال کار کردم و خانواده‌ام مخالف این بودند که به فوتبال بروم چون هر چند وقت یک بار سراغ رشته دیگری می‌رفتم و آن‌ها می‌گفتند که یک ورزش را انتخاب کنم تا اینکه ۱۲ سالگی سراسر فوتبال رفتم. اول به خانواده‌ام به دروغ گفتم که هندبال بازی می‌کنم اما سر تمرینات فوتسال رفتم. فوتسال را زیر نظر خانم سحر رضانی که اکنون در تیم ذوب‌آهن حضور دارد، شروع کردم و همان سال اول برای انتخابی تیم ملی فوتبال در چند تست شرکت کردم و قبول شدم. بعد از آن هم در تیم‌های ملی زیر ۱۴ سال، زیر ۱۶ سال، زیر ۱۹ سال و زیر ۲۳ سال بازی کردم و با تیم زیر ۱۶ و زیر ۱۹ سال به مسابقات قهرمانی آسیا اعزام شدم که در ترکیب اصلی قرار گرفتم.	
<b>برای خانم گلی در لیگ برتر می‌جنگم</b>	
سال گذشته و ۱۵ سالگی برای نخستین بار در لیگ برتر فوتبال بازی کردم و با سپاهان قرارداد بستم. در این تیم هافبک راست بودم که دوست نداشتم و پست تخصصی من نبود اما امسال در ذوب‌آهن فروراد هستم و برای خانم گلی می‌جنگم. تاکنون سه گل زده‌ام، یک پاس گل هم داده‌ام و در جایگاه دوم برترین گلزنان لیگ قرار دارم. سال گذشته می‌دیدم که بازیکنان چقدر برای خانم گل شدن، تلاش می‌کنند اما از آنجایی که در پست فروراد بازی نمی‌کردم، برایم مهم نبود اما امسال بر ایم مهم شده است و به تیمی‌هایم در این راه به من کمک می‌کنند. انگیزه زیادی دارم و امیدوارم به این خواسته برسم چون در پست من بازیکنان زیادی نداریم و تعدادی مثل زهرا قنبری و سارا قمی هستند که سطح بالایی دارند. من هم تلاش می‌کنم تا به آن‌ها برسم.	
فوتبال زنان ایران نسبت به چند سال قبل خیلی بهتر شده و از نظر قراردادها و حمایت‌ها وضعیت بهتری دارد. کیفیت مسابقات هم افزایش پیدا کرده است، حتی اکنون که به دلیل شیوع ویروس کرونا تیم‌ها را گروه‌بندی کرده‌اند، شرایط سخت شده است چون تنها چهار تیم به مرحله بعد می‌رسند و ما تلاش می‌کنیم تا جزو این چهار تیم باشیم. البته با این شرایط بهتر شده است اما هنوز پخش تلویزیونی نداریم و هر چند رسانه‌ای شده اما هنوز آنگونه که باید نیست. امیدوارم که این مشکل حل شود.	
<b>می‌خواهم لژیونر شوم</b>	
هدف اولم این است که با تیم لیگ برتری قهر مان شوم و بعد از آن هم به لژیونر شدن فکر می‌کنم. اگر امسال خانم گل شوم امکان لژیونر شدنم وجود دارد. البته هنوز پیشنهادی نداشتم اما به امید خدا این اتفاق می‌افتد.	
<b>بازی رونالدو را دوست دارم</b>	
فوتبالم را مدیون خانم سحر رضانی هستم که همه جوره حمایت و کمک کرد. او اولین الگوی ورزش من است. رونالدو هم الگویم است و بازی‌اش را دوست دارم.	