

شهرآورد را باید بیریم

سر مربی پرسپولیس پس از بازی با سپاهان درباره این دیدار گفت: مقابل یک تیم خوب بازی داشتیم. هدف ما گرفتن ۳ امتیاز بود. هر ۲ نیمه موقعیت‌هایی داشتیم و مسلط بودیم. می‌توانستیم از موقعیت‌ها خوب استفاده کنیم، هر چند بازی کم‌موقعیت بود. فکر می‌کنم سطح ۲ تیم برابر بود و باعث شد موقعیت کم به وجود بیاید. یک پنالتی مسلم هم به نفع ما بود که داور از آن گذشت. متأسفانه نتوانستیم بیریم و باید خودمان را آماده بازی بعدی کنیم. یحیی گل‌محمدی افزود: تاجایی که توانستیم، در این ۷ بازی موقعیت برای مهاجمان به وجود آوردیم. شاید این فشار...

۷۵۰ هم به نام مسی ثبت شد!

فوق ستاره آرژانتینی بعد از رسیدن به رکورد ۷۵۰ بازی با پیراهن بلوگرا انا در مصاحبه‌ای با روزنامه اسپورت چاپ کاتالونیا شرکت کرد و گفت پوشیدن پیراهن بارسلونا در این تعداد بازی برایش افتخار...



«ناصری» بدون توقف

گپ و گفت با تنه‌دادور بین المللی دوچرخه‌سواری مشهد و ایران که یکی از ۶ داور المپیک توکیو ۲۰۲۱ است

خبر قطعی شدن قضاوت داور مشهدی دوچرخه‌سواری در المپیک پیش‌روی توکیو در حالی طی روزهای گذشته از سوی مسئولان هیئت دوچرخه‌سواری خراسان رضوی مطرح شده است که پیش‌از این نام مجید ناصری، چهره پُرآوازه دوچرخه‌سواری خراسان‌رضوی، برای قضاوت در المپیک مطرح بود؛ اما همه‌گیری کرونا و تعویق یک‌ساله این رقابت‌ها تریدهایایی...

هت تریک نا امید کننده

پرسپولیس سومین بازی بیایه مساوی کرد تا نشان دهد از روزهای خوش فاصله دارد



دربی قهرمانان در میلان
یووه برای زنده نگه‌داشتن شانسی قهرمانی اش به مصاف روسونری می‌رود

کمک ۲۰۰ میلیاردی ریالی شهرداری به ورزش قهرمانی مشهد

چوب کریمی جادو نمی‌کند!

ستاره پیشین تیم ملی بخت چندانی برای نشستن روی صندلی ریاست فدراسیون ندارد

کشتی خراسان بین تنبل‌ها شاگرد ز رنگ است

رئیس فدراسیون کشتی گفت: کشتی خراسان رضوی با افت شدیدی نسبت به گذشته روبه‌رو شده، اما معتقدم بین شاگرد تنبل‌ها شاگرد ز رنگ بوده است. علیرضا دبیر که در مجمع سالانه هیئت کشتی خراسان رضوی...

از آب گذشته

با زرد شدن وضعیت کرونا در مشهد، استخرها پس از حدود ۱۰ ماه تعطیلی از امروز بازگشایی می‌شوند

هفته سخت سینام با نار سینا و سبد بسته نامی نو!

مشهدی‌های لیگ برتر بسکتبال فردا و پس فردا در تهران به میدان می‌روند

مژده رنگیان
m.rangian@shahraranevws.ir

هفته یازدهم و دوازدهم لیگ برتر بسکتبال بانوان برای تیم‌های گروه «الف» آغاز می‌شود و به همین خاطر تیم‌ها امروز راهی تهران می‌شوند. سینام مشهد یکی از تیم‌های حاضر در این گروه سخت است که در هفته‌های پایانی دور برگشت، باید با احتیاط و البته آمادگی بیشتری پیش‌برود تا دست کم خود را از قعر جدول دور کند.

سینام با نامی‌نو و نار سینا بازی دارد که در دور رفت مقابل هر ۲ تیم شکست خورده است. فردا پنجشنبه از ساعت ۱۳ تیم کاملاً بومی مشهدی‌ها در لیگ برتر، برابر نامی‌نو به میدان می‌رود و پس فردا جمعه

از ساعت ۱۶ برابر نار سینا صف‌آرایی خواهد کرد. باید دید سینام نسبت به تیم هفته‌های اول لیگ چقدر تغییر کرده است و آیا می‌تواند از این تیم‌های مدعی و قدرتمند امتیاز بگیرد یا خیر.

● چالش سینما با بهترین دفاع لیگ در دور رفت سینام مقابل نامی‌نو ۲۶ بر ۲۷ باخت. در این بازی یکی از دیدارهای ضعیف لیگ رقم خورد و حتی در یکی از کوارترها سینام فقط توانست ۱۳ امتیاز کسب کند! نامی‌نو تیم چهارم جدول هشت‌تیمی گروهش است و از ۸ بازی انجام‌شده، ۵ پیروزی و ۳ باخت را به ثبت رسانده است. در مقابل، سینام مشهد تنها یک پیروزی داشته که آن هم برابر تیم انتهای جدولی گاز بوده است. نامی‌نو آمار نسبتاً خوبی در گل‌های زده دارد و ۱۵۴ امتیاز تا به اینجای کسب کرده است. در مقابل

تنها ۱۲۰ امتیاز از دست داده که همین موضوع باعث شده آن‌ها بهترین دفاع را در این گروه داشته باشند. سینما هم با کمترین گل زده و ۱۲۵ امتیاز کسب‌شده در طول بازی‌ها، ضعیف‌ترین خط حمله را دارد که توپ‌هایشان داخل سبد رقیب‌جای نمی‌گیرد. آن‌ها ۷۲۷ گل خورده نیز در کارنامه خود دارند و باز هم در بین رقبای قدرتمند، بدترین آمار را به خود اختصاص داده‌اند. سینام مشهد با ۹ امتیاز، ششم جدول است.

● جدال مشهدی‌ها و خارجی‌های لیگ در دور رفت سینما برابر تیم پرمهره نار سینا و خارجی‌های لیگ بهتر ظاهر شد و شکست قابل قبولی داشت. نار سینا این بازی را ۸۴ بر ۵۴ پیروز شد؛ حتی در ۲ کوارتر با اختلاف یک‌امتیاز سینام شکست خورد. نار سینا مدعی صدرنشینی

توجه به اینکه فیلم بازی‌ها را دیدیم، آنالیز خوبی از این تیم داریم. لیگ امسال به‌خاطر شرایط کرونا متفاوت بود و فشار سختی روی تیم‌ها شاهد بودیم؛ چرا که چندین سال مسابقات به صورت رفت و برگشت برگزار می‌شد، اما با توجه به وضعیت موجود، تابع فدراسیون بودیم. سرمربی اشتادسازه مشهد درباره احتمال تکرار قهرمانی تصریح کرد: فعلاً زود است در این باره صحبت کنیم. از این مرحله ۴ تیم به دور بعد صعود می‌کنند و ما تلاش می‌کنیم تا بتوانیم از عنوان قهرمانی خود دفاع کنیم. سعی کردیم در این مدت اشکال‌ها را برطرف کنیم؛ البته تغییری در سیستم نداشتیم و با همان بازیکنانی که از ابتدای فصل داشتیم، لیگ را ادامه خواهیم داد.

مرحله دوم لیگ برتر هندبال بانوان از روز یکشنبه هفته پیش رو آغاز می‌شود که تیم اشتادسازه، قهرمان فصل قبل، در این مرحله باید روز دوشنبه مقابل ذوب‌آهن قرار بگیرد. سپس روز چهارشنبه دیدار حساس با شاملی‌کازرون را خواهد داشت. نشمین شافعیان، سرمربی تیم اشتادسازه، که در یک ماه اخیر درگیر اتفاق تلخی بود و همسر خود را به دلیل کرونا از دست داد، حالا باید در کنار تیمش مرحله سخت لیگ برتر را نیز بگذراند. او درباره وضعیت تیمش و آمادگی اشتادسازه مشهد می‌گوید: ما در این دوسه هفته تمرینات خوبی داشتیم و شرایط بچه‌ها روبه‌بهبود است. سعی کردیم در دفاع و حمله هماهنگ‌تر از دوره اول ظاهر شویم. او ادامه داد: بازی اول ما مقابل ذوب‌آهن خواهد بود که تیمی سرعتی است. با

عباسعلی به لیگ جهانی نمی‌رود

بانوی المپیک کاراته ایران به رقابت‌های «کاراته وان» پرغال اعزام نمی‌شود. لیگ جهانی کاراته قرار است اول اسفند آغاز شود و ملی‌پوشان ایرانی نیز راهی این رقابت‌ها می‌شوند، اما در بین بانوان کاراته‌کا فقط سارا بهمینیار و رزینا علیموهر اعزام می‌شوند و خبری از حضور حمیده عباسعلی نیست. سرمربی تیم ملی گفته است زمان زیادی از جراحی دوم عباسعلی نگذشته است و نمی‌خواهیم خطر کنیم. برنامه‌های او برای حضور در المپیک توکیو انجام شده است. عباسعلی یکی از امیدهای اصلی کسب مدال المپیک برای کاروان ایران است.

اولین حضور بانوان جودوکار در المپیک ناشنوایان ۲۰۲۱

قرار است برای اولین بار بانوان جودوکار در المپیک ناشنوایان شرکت کنند. مسابقات المپیک ناشنوایان در آذر ۱۴۰۰ به میزبانی کشور برزیل برگزار خواهد شد و تصمیم گرفته شده تا بانوان جودوکار ایرانی برای اولین بار به این مسابقات اعزام شوند. سرمربی تیم ملی جودوی ناشنوایان می‌گوید این دوره از مسابقات چون در بخش تیمی و میسک نیز برگزار می‌شود، باید بانوان در این دوره شرکت کنند؛ البته تیم ملی بانوان تشکیل شده است و مشکلی در این زمینه وجود ندارد. چون مدت زیادی است که جودوکاران به دلیل تعطیلی اردوها، از تمرینات بدنی و فنی فاصله گرفته‌اند، برای آماده‌سازی تیم به زمان زیادی نیاز داریم.

سرمربی تیم هندبال

اشتادسازه مشهد:

صحبت از قهرمانی زود است

بدن خود را دوباره آماده کنید، دوباره عضلات را بسازید و قدرت جدیدی کسب کنید. اگر مدت زیادی است که تمرینات معمولی و سبک روزانه را دنبال می‌کنید و نسبتاً آمادگی خوبی دارید، می‌توانید از تمرینات امروز برای شروع دوره جدید ورزشی خود استفاده کنید. این حرکات در دسته حرکات تمرینی با وزن بدن قرار می‌گیرد که به دلیل سنگینی و فشار زیاد به عضلات شما کمک می‌کنند وارد فاز جدیدی شوند. گروه عضلات بزرگ شما با این حرکات تمرین داده می‌شوند و با رشد خود قدرت بدنی شما را بالا می‌برند. انجام این حرکات نیز به سرعت نیاز ندارند و در مقابل باید با استفاده از تمرکز به بهترین شکل آن‌ها را انجام دهید. در این زنجیره تمامی عضلات بدن شما از عضلات پایین‌تنه تا میان‌تنه و بالاتنه تمرین داده می‌شوند. از ۳ مرتبه تکرار این زنجیره تا ۵ و ۷ مرتبه می‌توانید تمرینات امروز را تکرار کنید.



چگونه عضلات خود را بسازیم؟



۳ تا ۵ تکرار زنجیره امروز