

شهرآورد

۸۷۷
شنبه ۲۷ شهریور ۱۳۹۹

SHAHRRANNEWS.IR
۲۲ دی ۱۳۹۹ | ۲۷ جمادی الاولی ۱۴۴۲ | 01 21

ارزان ترین تیم چین بودیم!

افشین قطبی، سرمربی سابق تیم ملی ایران و پرسپولیس، موفق شد ۲ فصل پیش با تیم شجیازوانگ میانه جدولی به رتبه دوم سوپر لیگ چین صعود کند؛ اما این صعود با شیوع ویروس کرونا و تعطیلات فوتبال همراه بود که همین موضوع در نهایت به شکست تیم او در پلی آف سوپر لیگ و سقوط به لیگ یک منجر شد. قطبی در این مصاحبه به شرایط تیمش و ماجراهای فوتبال ایران نیز اشاره می کند. وی در ابتدای صحبت هایش گفت: شجیازوانگ به دسته ۲ سقوط نکرد، بلکه به ...

گریزمان روز به روز بهتر می شود

انتوان گریزمان، رفته رفته به یک مهره مهم در ترکیب تیم رونالد کومان تبدیل شده است. در تابستان سال ۲۰۱۹ بود که انتوان گریزمان در انتقالی پرسرو صدا و گران قیمت از اتلتیکومادرید جدا شد و به بارسلونا پیوست تا به نوعی...



صدر جدول لیگ دوباره طلایی شد

صنعت نفت آبادان با برتری مقابل نساجی، موفقاً صدرنشین لیگ شد

لیگ برتر فوتبال ایران عصر دیروز با برگزاری ۴ مسابقه پیگیری شد. ۲ بازی از هفته یازدهم و ۲ بازی عقب افتاده از هفته نهم در حالی برگزار شد که تمام بازی های این هفته زیر سایه شهرآورد تهران برگزار می شود. در بازی های دیروز جدال حساس تیم های سپاهان و فولاد که از هفته نهم...



درباره همه خراسانی هایی که در بازی های پرسپولیس و استقلال حاضر بودند

رد پای مشهدی ها در شهرآورد تهرانی ها

۱۰

شهرآورد کرونایی ۲

نود و چهارمین دربی پایتخت در حالی برگزار می شود که برای دومین بازی پیاپی، سکوها خالی است



کپی برداری از دور رفت!

دور برگشت لیگ یک والیبال کشور با پیروزی فولاد خراسان و شکست اشتادساز ه آغاز شد

۱۰

درباره مردی که بی منت به فوتبال خدمت کرد «روحانی» دستگیر ابو مسلم

۱۰

رایانه های پیشرفته مشکل جدید شطرنج

درخواست حمایت استاد بین المللی شطرنج مشهد از مسئولان در شرایط کرونایی

درخشش قدوس در جام حذفی انگلیس

ستاره ایرانی برانتفورد در چهار چوب مرحله سوم جام حذفی انگلیس و در جریان پیروزی برانتفورد مقابل میدلزبرو، گل برتری تیمش را به ثمر رساند. براین اساس، سامان قدوس...

۱۰

جای خالی مشهدی ها در اردوی یک ماهه وزنه برداران

مشهدی ها هیچ سهمی در دعوت شدگان به اردوی تیم ملی وزنه برداری ندارند. اردوی تیم ملی وزنه برداری بانوان از روز گذشته در کمپ تمرینی تیم ملی آغاز شد که این اردو یک ماهه خواهد بود و تا ۲۱ بهمن ادامه دارد. دختران وزنه بردار با حضور در مسابقات جهانی و آسیایی هنوز شانس کسب سهمیه المپیک را دارند و به همین خاطر خود را آماده می کنند. در رده بزرگسالان فاطمه یوسفی از فارس، پوپک بسامی از تهران، پریسا جهان فکریان از کهگیلویه بویراحمد حضور دارند. در رده جوانان، فروغ یونسی از بوشهر و الناز باجالی از کردستان در اردوی تیم ملی شرکت کردند و در رده نوجوانان نیز یکتا جمالی از اصفهان و ریحانه صیدی از آذربایجان شرقی، دیگر ورزشکاران این رده هستند. در این دوره هیچ ورزشکاری از خراسان رضوی به اردو دعوت نشده است.

دختر قایقران قید المپیک را زد

بانوی پاروزن ملی پوش ایران در مسابقات انتخابی المپیک قایقرانی شرکت نمی کند. حکیمی که برای ادامه تحصیل به کانادا رفته، قرار بود تمرینات خود را در آن کشور انجام دهد و در نهایت در تست انتخابی تیم ملی برای حضور در مسابقات انتخابی المپیک شرکت کند. اکنون به نظر می رسد شرایط تمرین برای این ورزشکار در کانادا مهیا نیست؛ از این رو حکیمی نیز قید حضور در انتخابی المپیک را زده است.

مژده رنگیان
m.rangian@shahraranews.ir

سرمربی باتجربه بانوان والیبال نشسته در تیمش برتر از تیمش در فصل جدید به عنوان یک تیم خاص نام می برد و با وجود کسب عنوان چهارم بین ۴ تیم مر حله نخست، از عملکرد بازیکنان جوان و جوانای نامش رضایت دارد. تیم مشهد امسال پر خلاف دوره های گذشته که همیشه مدعی قهرمانی بود و روی سکو می رفت، امسال اوضاع متفاوتی دارد و ملی پوشان تیم خود را در اختیار ندارد. ۲ نفر از این بازیکنان باتجربه همچون معصومه زارعی به تیم دُوبُا هُن رفته اند و یکی دیگر از ملی پوشان به دلیل گذراندن دوران بارداری امسال به میدان نرفته است. باغبانیان هم تصمیم گرفته است با استعدادها و بازیکنان نوجوان و جوان خود امسال در لیگ شرکت کند و به همین خاطر از سکونشینی مشهدی ها در این دور خبری نیست.

رضایت رضایی از دختران والیبال است مشهد پروانه باغبانیان، مربی باتجربه والیبال نشسته مشهد، که سال ها در کنار تیم ملی بوده، هر سال تیمی راهی مسابقات می کرد که یک پای فینال بود؛ اما سکونشینی تنها هدف او نبود و در سال های اخیر با وجود چهار هِما ی شاخص و مطرح استان، شروع به شناخت استعداد های جدید و تربیت نسل بعدی ملی پوشان کرد. او درباره ر ترکیب تیمش در فصل جدید اظهار کرد: امسال تیم ما خاص بود. با وجود کارنامه درخشانی که تیم مشهد در سال های گذشته داشته است، امسال شرایط به شکلی ایجاد شد تا تصمیم بگیریم به جوان تر ها میدان بدهیم.

سخنان سرمربی تیم والیبال نشسته بانوان مشهد پس از پایان دور اول لیگ برتر

بهای جوان گرایی را پرداختیم

با وجود اینکه در پایان مرحله اول چهارم شدیم، از نظر خودمان عملکرد بچه ها رضایت بخش بود. هادی رضایی که بهترین استاد این رشته است، از نزدیک بازی بچه ها را دید و همین موضوع را تأیید کرد. و تصریح کرد: به هر حال هر چیزی بهایی دارد و بهای جوان گرایی نیز از دست دادن سکو است. با وجود این امیدواریم در ادامه مسابقات، تمرینات بیشتر باعث بهبود نتایج شود و بتوانیم جایگاه تیم مشهد را ارتقا بخشیم؛ البته باید بگویم تیم ما اصلا زنگ تفریح حرفان نبود و حتی مقابل تیم دوم جدول ۳ بر ۲ و با اختلاف کم بازی را واگذار کردیم. مسابقات نسبت به دوره های گذشته از کیفیت پایینی برخوردار بود. دلیل آن را نیز همه می دانیم و تیم ها به دلیل نداشتن تمرین کافی نتوانستند نمایش قابل قبول و دلخواهی را به نمایش بگذارند.



پای ابو مسلمی در کار نیست! سرمربی تیم والیبال نشسته ابو مسلم شهر بهشت درباره حمایت باشگاه ابو مسلم از این تیم خاطرنشان کرد: درباره اسپانسر تا قبل از شروع رقابت ها، از حمایت مالی صحبت می شد، اما بعد از آن خبری نشد و تمام هزینه ها را هیئت داد. حتی شنیده ام باشگاه ابو مسلم شاکی شده است که چرا از اسم این باشگاه برای تیم استفاده شده است و باید ببینیم در ادامه چه اتفاقاتی رقم می خورد. در گذشته قول مساعد و خوبی برای حمایت از تیم جوان شهر مشهد داده بودند، اما بعد از مدتی و برخی تغییرات، گویا نظرشان تغییر کرد.

سرمربی تیم ابو مسلم شهر بهشت درباره ترکیب بازیکنان خود گفت: ۶ نفر از بچه های تیم برای اولین بار بود که در لیگ برتر شرکت می کردند و جو مسابقات را می دیدند. چند نفر از بچه های جوان سال گذشته نیز در تیم بودند و از قدیمی تر ها فقط ۲ نفر در تیم حضور داشتند که حضورشان به این دلیل بود که چند بازیکن باتجربه بالا سر بازیکنان جوان تر باشد. کوچک ترین بازیکن ما یازده ساله بود و بقیه بازیکنان ما بین ۱۵ تا ۱۷ سال بودند و فقط یک بازیکن بیست ساله داشتیم. بهترین اسپور ۱۶ سال دارد. پیشنهاد تغییر مسیر مسابقات او با اشاره به زمان شروع ادامه رقابت ها اظهار کرد: برای شروع دور بعدی مسابقات باید ۱۴ روز از آخرین رقابت بگذرد تا اگر احیاناً فردی مبتلا شده باشد، در این مرحله مشخص شود و به قرنطینه برود. احتمالاً تا ۱۰ روز دیگر تاریخ مسابقات را اعلام کنند. فعلاً فاسیون این برنامه را دارد که مسابقات را متمرکز برگزار کنند و تیم های گروه «الف» با گروه «ب» بازی داشته باشند. در این صورت تیم ما نیز ۳ بازی پیش رو دارد، اما من و سرمربی تیم ملی به فدراسیون پیشنهاد دادیم حالا که ۷ تیم با هم در یک شهر حضور خواهند داشت، بهتر است که بازی های بیشتری برگزار شود و هر تیم با ۶ تیم دیگر بازی کند. باغبانیان افزود: این موضوع هم به تیم ها که تمرین کافی در یک سال اخیر نداشته اند و هم تیم ملی بانوان که بیش از یک سال است اردویی برگزار نکرده، کمک زیادی خواهد کرد. تیم ها هزینه می کنند و در این شرایط خطر سفر و حضور در مسابقات را می پذیرند و چه بهتر است حتی اگر یک تیمی قرار است ببازد، به جای ۳ بازی در ۶ بازی ببازد و در مقابل، تجربه کسب کند. این برای بازیکنان جوان تر بسیار ارزشمند است. باید ببینیم تصمیم نهایی فدراسیون چیست.

شروع دور دوم لیگ برتر هندبال به کام مدعیان بود رقابت حساس مشهدی ها با «گاندو»

دور رفت از مرحله دوم لیگ برتر هندبال بانوان به طور متمرکز به میزبانی تهران و در تالار هندبال باشگاه انقلاب از روز گذشته آغاز شد و تا آخر هفته ادامه خواهد داشت، اما اشتادساز ه، نماینده مشهد، امروز در این دوره به میدان خواهد رفت. تقابل اشتادساز ه و دُوبُا هُن اصفهان یکی از دیدار های حساس و جنجالی برای مشهدی ها خواهد بود. تیم سبز پوش اصفهانی که به واسطه نماد باشگاه به نام گاندو هم شناخته می شود، برای اولین بار در این فصل برابر قهرمان فصل پیش به میدان می رود. دُوبُا هُن بعد از نمایش نه چندان دلچسب در دور رفت مرحله مقدماتی، بازگشت خوبی داشت و توانست مقابل حرفان، برقدتر ظاهر شود. اشتادساز ه می داند برای تکرار قهرمانی خود باید بدون چون و چرا این تیم را از پیش رو بردارد. این بازی امروز دوشنبه از ساعت ۱۳ در تهران پیگیری خواهد شد. قبل از این ۲ تیم، شهید شاملی کازرون و پرسپولیس بهمن با هم بازی خواهند داشت. اما روز گذشته و در اولین قدم از مرحله دوم مسابقات، ۴ تیم به میدان رفتند. تیم هندبال سنگ آهن باقق در نخستین دیدار مسابقات دور رفت در یک دیدار مهیج برابر سپاهان تن به شکست داد. شاگردان ناهید غارسی در تیم سنگ آهن باقق در نیمه نخست موفق شدند با حساب ۱۳ بر ۹ تیم مدعی سپاهان را شکست دهند. با شروع نیمه دوم بازیکنان باتجربه و ملی پوش سپاهان با مربیگری فاطمه محمدخانی در ۱۰ دقیقه ابتدایی توانستند نتیجه نیمه نخست را جبران کنند و با حساب ۱۶ بر ۱۵ از سنگ آهن پیشی بگیرند. نماینده اصفهان در پایان ۲ نیمه با برتری ۲۵ بر ۱۸ سپاهان به پایان رسید. دیگر دیدار روز گذشته میان تیم های کرنتات سدیم فیروزآباد و تأسیسات دریایی برگزار شد که کرنتات مغلوب تأسیسات شد. نیمه نخست این دیدار با برتری ۹ بر ۷ تیم باتجربه تأسیسات دریایی تهران به پایان رسید. در نیمه دوم نیز بازیکنان تأسیسات دریایی در ۱۰ دقیقه ابتدایی اختلاف را به ۷ گل رساندند و در دقایق پایانی این تأسیسات دریایی بود که با استفاده از توپ های لورفته بازیکنان کرنتات سدیم، نبض بازی را به دست گرفت و در نهایت با نتیجه ۲۳ بر ۱۷ پیروز میدان شد.



lunges
تعداد تکرار: ۱۰ مرتبه



calf raises
تعداد تکرار: ۵ مرتبه



punches
تعداد تکرار: ۲۰ مرتبه



push-ups
تعداد تکرار: ۱۰ مرتبه



flutter kicks
تعداد تکرار: ۱۰ مرتبه



crunches
تعداد تکرار: ۵ مرتبه

۳ تا ۷ مرتبه تکرار زنجیره امروز



تمرینات یلارنگ کام به کام

حتماً می دانید که زمانی می توانید بهترین عملکرد خود را داشته باشید که هر آنچه توانایی در اختیار دارید، به کار بگیرید. در ورزش هم چنین چیزی وجود دارد. برای آماده شدن و دیدن بهترین حالت از بدن خود، شما واقعاً به یک تمرین کامل بدن احتیاج دارید که به شما در ایجاد عضله، قدرت و استقامت کمک کند. به علاوه باعث می شود احساس خوب و ظاهر خوبی داشته باشید که همین موضوع باعث می شود دوسربرد باشد. Polar این نوع تمرین است و به شما کمک می کند بهترین حالت خود را به مرور زمان ببینید. قطعا تمرینات جانبی مثل دویدن و استفاده از وزنه در کنار این تمرینات می تواند بهبود شما را سرعت بخشد. در این تمرینات تمام عضلات شما تمرین داده می شوند؛ بنابراین اگر تازه کار هستید ۳ مرتبه این زنجیره را انجام دهید. اگر آمادگی متوسطی دارید ۵ مرتبه و اگر حرفه ای هستید ۷ بار این زنجیره شش حرکتی را تکرار کنید.

جبار بانوان

ورزش در خانه